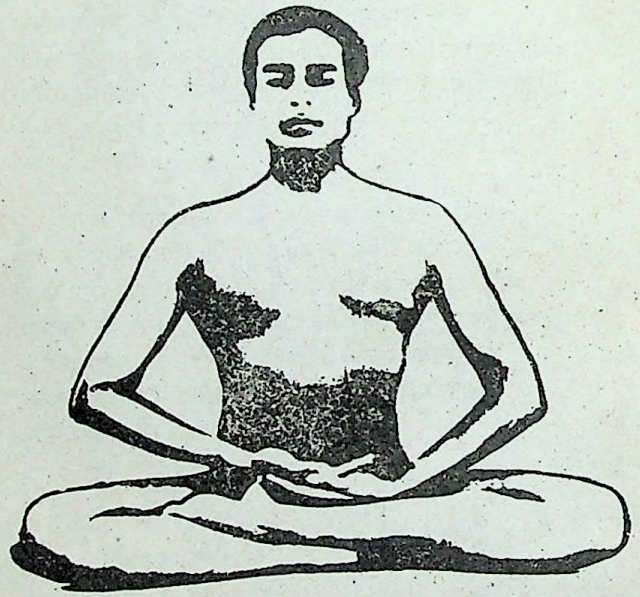
Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सचित्र योग-विज्ञान

डा० फुलगेंदा सिन्हा
निदेशक, भारतीय योग संस्थान, पटना
तथा
योग इंस्टीट्यूट ऑफ वाशिंगटन, वाशिंगटन, डी० सी०,
(USA)

आनंद पेपरबैक्स
दिल्ली • बम्बई

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

[सर्वाधिकार सुरिक्षत। यह पुस्तक या इसका कोई भी भाग लेखक या प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना, इलैक्ट्रॉनिक या यांत्रिक (जिसमें फोटोकापी, रिकार्डिंग भी सम्मिलित है) विधि से या सूचना संग्रह तथा पुनः प्राप्ति पद्धति (रिट्राय्बल) द्वारा किसी भी रूप में पुनः प्रकाशित, अनूदित या संचारित नहीं किया जा सकता। – प्रकाशक]

ISBN-81-222-0143-1

संस्करण 1993

सचित्र योग विज्ञान

© विजन बुक्स प्रा. लि.

आनंद पेपरबैक्स
मदरसा रोड, कश्मीरी गेट, दिल्ली-110006
द्वारा प्रकाशित

कल्पना प्रेस, दिल्ली-110 092 द्वारा मुद्रित

कवर मुद्रण : रविन्द्र प्रिंटिंग प्रेस, दिल्ली-110006

Sachitra Yog Vigyan
by Dr. Phulgenda Sinha

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

प्राक्कथन

इस पुस्तक का प्रणयन एक प्ररणा और उत्साह के फलस्वरूप हुआ। वह प्रेरणा मुझे तब मिली जब 5 अक्टूबर, 1969 को पटना मेडिकल कालेज के सभाकक्ष में आयोजित संगोष्ठी में प्रस्तुत 'आधुनिक जीवन में योग' विषयक मेरा पत्र बुद्धिजीवियों, विद्वानों, आयुर्विज्ञान के लोगों तथा योगाभ्यासियों द्वारा समानरूप से अत्यधिक प्रशंसित हुआ। उक्त संगोष्ठी में भाग लेनेवालों में से अधिकतर लोगों ने मेरे पत्र की प्रतियों की मांग की, जिससे मेरा और भी उत्साह-वर्द्धन हुआ। चूंकि मेरे पास उसकी कुछ ही अतिरिक्त प्रतियां थीं, जो मैं दूसरों को दे सकता था, इसलिए बहुत-से लोगों ने सुझाव दिया कि उसे मुद्रित करा दिया जाए ताकि सबको सुलभ हो सके। इसके अतिरिक्त, योग इंस्टीट्यूट ऑफ वाशिंगटन (सं० रा० अमेरिका) तथा पटना-स्थित भारतीय योग-संस्थान के छात्र भी बहुत पहले से ही मुझ पर यह दबाव डाल रहे थे कि मैं योग पर एक पुस्तक लिख डालूं। इस प्रकार उत्साहित होने पर मैंने यह पुस्तक लिखने का निश्चय किया, जिसके प्रथम अध्याय के रूप में मेरा वही पत्र 'आधुनिक जीवन में योग' समाविष्ट है।

प्रस्तुत पुस्तक के लिए विषयों का चुनाव करते समय मेरे समक्ष पसंदगी की समस्या आ खड़ी हुई। चूंकि मेरी अगली पुस्तक में (तीन भागों में) योगासनों, योग-संबंधी धारणाओं, सिद्धांतों, दर्शनों तथा विचारों का विस्तृत आच्छादन हो जाएगा, इसलिए मैंने यहां केवल उन्हीं पक्षों को चुना है, जो मेरी आगामी पुस्तक से अधिक सामग्री लिए बिना योग का परस्पर संलग्न प्रस्तुतीकरण करें। यहां आसनों, विषयों और विचारों की प्रस्तुति सामान्य योगाभ्यासियों के लिए संगति, संलग्नता और उपयोगिता की दृष्टि से की गई है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

इस पुस्तक के गुण एवं महत्त्व पर बल देने की आवश्यकता मैं नहीं समझता। किन्तु यह उल्लेख कर देना उपयुक्त होगा कि यद्यपि बाज़ार में योग पर लिखित पुस्तकों की भरमार है, तथापि उनमें से अधिकांश आसनों तक ही सीमित हैं और केवल कुछ ही पुस्तकों में योग-संबंधी विचारों का समावेश किया गया है। इसके अलावा, अधिकांश लेखकों ने योग की वैज्ञानिक प्रकृति, स्वरूप तथा मूल्य को विकृत कर दिया है और अपनी धार्मिक आस्था, विश्वास और मतवाद की धारणाओं को प्रवर्तित या आरोपित करने का प्रयास किया है। इन विकृतियों ने भ्रांति उत्पन्न की है और बहुतों को यह विश्वास करने के लिए गुमराह किया है कि योग में कुछ आसनों के अतिरिक्त शायद कुछ सीखने की चीज़ है ही नहीं। इस संदर्भ में देखने पर यह पुस्तक 'सचित्र योग-विज्ञान' महत्त्वपूर्ण है; क्योंकि यह वैज्ञानिक दृष्टि से योग की मूलभूत बातों की व्याख्या करती है तथा संपूर्ण पद्धति को एक विज्ञान के रूप में प्रस्तुत करती है।

यह पुस्तक सबके लिए—जो योगाभ्यास करते हैं उनके लिए तथा जो अभ्यास नहीं करते हैं उनके लिए भी—समानरूप से उपादेय होगी। विचारों, प्रत्ययों, धारणाओं तथा उपलब्धियों के क्षेत्र में योग की बहुमूल्य देनों का ज्ञान प्राप्त कर कोई भी व्यक्ति लाभान्वित हो सकता है। योगाभ्यासियों के लिए यह पुस्तक अधिक सहायक तथा लाभदायक सिद्ध होगी; क्योंकि यह इतनी स्पष्टता के साथ लिखी गई है कि इसे समझना तथा इसका अनुसरण करना बिल्कुल आसान है। कोई व्यक्ति इस पुस्तक की सहायता से बिना किसी कठिनाई तथा बिना किसी योग-शिक्षक का सहारा लिए योगासनों को सीख सकता है और उनका अभ्यास कर सकता है।

पुस्तक के प्रथम अध्याय में 'आधुनिक जीवन में योग' के महत्त्व पर प्रकाश डाला गया है और विभिन्न योगों के विषय में विवेचन के साथ-साथ योग के अर्थ तथा वैज्ञानिक सिद्धान्तों की व्याख्या की गई है। इस अध्याय में इच्छाओं और आवश्यकताओं से संबंधित तथ्यों तथा उनकी पूर्ति से संबंधित वैज्ञानिक व्याख्याओं का भी समावेश किया गया है। इसमें 'कंपन के सिद्धान्त' की विवेचना तथा दैनिक जीवन में इसके प्रयोग की विधियों की अनुशंसा की गई है।

द्वितीय अध्याय में धारणा से संबद्ध पहलुओं का विवेचन है

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

तथा उसकी उपलब्धि की विधियां बताई गई हैं। वहां स्पष्टता के साथ समझाया गया है कि धारणा क्या है तथा उसे किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है। इसके अभ्यास से संबंधित अनिवार्यताओं का निर्देश तथा क्रियाविधि-संबंधी प्रक्रिया का विस्तृत विवरण दे दिया गया है। धारणा के अभ्यास तथा मन की प्रकृति से संबंधित चित्र भी दे दिए गए हैं।

तृतीय अध्याय में घबराहट के उपचार का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत किया गया है। इसमें समझाया गया है कि घबराहट क्या है, इसके लक्षण क्या हैं, इससे कौन-कौन-सी हानियां होती हैं तथा इसके उपचार कौन-से हैं। घबराहट उत्पन्न करनेवाले विभिन्न कारकों का अलग-अलग वर्णन किया गया है तथा उनके उपचार भी अलग-अलग दिए गए हैं। इसके अंतर्गत घबराहट से तुरन्त आराम पाने की कुछ यौगिक प्रविधियां भी प्रस्तुत की गई हैं।

चतुर्थ अध्याय में विश्राम से संबंधित समस्याओं का विवेचन किया गया है। इसमें वर्णित है कि विश्राम क्या है, इसमें किस प्रकार और क्यों बाधा पड़ती है, विश्राम मिलने से क्या लाभ होते हैं तथा नहीं मिलने पर क्या हानियां होती हैं, और उपयुक्त विश्राम की विधि की अनुशंसा की गई है। इसमें प्रसिद्ध विश्राम-आसन-शवासन-का सोदाहरण वर्णन किया गया है।

पंचम अध्याय में व्यक्तित्व पर विभिन्न प्रकार की प्रवृत्तियों का क्या प्रभाव पड़ता है, इसका विवेचन किया गया है। अच्छे व्यक्तित्व के लिए अच्छी प्रवृत्तियां विकसित करने के उपाय बताए गए हैं।

षष्ठम अध्याय में यह बतलाया गया है कि व्यवहार से आदत कैसे बनती है। साथ ही व्यवहार के निरीक्षण के आधार पर भविष्यवाणी कैसे की जाती है और व्यवहार के अनुरूप व्यक्तित्व किस प्रकार ढलता है।

सप्तम अध्याय में सकारात्मक और नकारात्मक चिन्तन का विवेचन किया गया है। व्यक्ति के जीवन में इन दो विचारधाराओं का महत्त्व बतलाया गया है।

अष्टम अध्याय में चुने हुए आसनों तथा प्राणायाम का सचित्र विवरण प्रस्तुत किया गया है। यह अध्याय योगाभ्यास से होनेवाले लाभों पर प्रकाश डालता है तथा इसकी आवश्यकताओं की रूप-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

रेखा प्रस्तुत करता है। यद्यपि इस चयन में केवल दस आसनों तथा एक प्राणायाम का समावेश है, तथापि इनका चुनाव किसी भी प्रकार के अभ्यासकर्ता की शारीरिक क्षमता के अनुकूल हुआ है। एक ही आसन के विभिन्न चरणों का सुस्पष्ट एवं सचित्र उल्लेख किया गया है ताकि अभ्यासकर्त्ताओं को उनका अनुसरण करने तथा उन्हें समझने में कोई कठिनाई नहीं हो। यदि कोई खास आसन कठिन है, तो अभ्यास प्रारम्भ करनेवालों को लाभान्वित एवं उत्साहित करने के उद्देश्य से उसका सरल रूप भी प्रदर्शित किया गया है। प्रत्येक आसन के अभ्यास की विधि के साथ-साथ उसकी प्रतिबंधता तथा उससे होनेवाले लाभ भी अलग-अलग दे दिए गए हैं।

पुस्तक के इस हिन्दी-संस्करण के अनुवाद में मुझे अपने मित्र श्री रामकिशोर ठाकुर का जो सक्रिय सहयोग प्राप्त हुआ है, उसके लिए मैं उनका हृदय से आभारी हूं।

मैं अपने उन सभी मित्रों एवं सहयोगियों के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करना चाहूंगा, जिनका प्रत्यक्ष एवं परोक्ष योगदान प्रस्तुत पुस्तक के प्रणयन के क्रम में मुझे समय-समय पर मिला है।

मेरा दृढ़ विश्वास है कि मूल अंग्रेज़ी पुस्तक 'YOGA : MEANING, VALUES AND PRACTICE' की भाँति इस अनूदित हिन्दी-संस्करण को भी पाठक-वृंद अवश्य अपनाएंगे।

—फुलगेंदा सिन्हा

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

विषय-सूची

अध्याय		पृष्ठ
	प्राक्कथन	5—8
1.	आधुनिक जीवन में योग	15—32
	योग-विज्ञान	
	योग का अर्थ	
	योग के विभिन्न प्रकार	
	योग के वैज्ञानिक सिद्धान्त	
	इच्छाएं और आवश्यकताएं	
	कम्पन का सिद्धान्त	
	कुछ स्पष्टीकरण	
2.	धारणा/एकाग्रता (Concentration)	33—57
	मन की प्रकृति	
	धारणा क्या है ?	
	धारणा की प्राप्ति कैसे हो ?	
	अभ्यास के लिए अनिवार्यताएं	
	अभ्यास की विधि	
	कुछ सुझाव	
	अभ्यास के क्रम में होनेवाली कुछ कठिनाइयां	
	धारणा की जांच	

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

3. घबराहट 58—93
परिवेश-सम्बन्धी कारक
सामाजिक कारक
वयक्तिक कारक
घबराहट का प्रतिकार, नियंत्रण और उपचार
परिवेश-सम्बन्धी कारकों का उपचार
सामाजिक कारकों का उपचार
वैयक्तिक कारकों का प्रतिकार एवं नियंत्रण
यौन-वृत्ति से सम्बद्ध समस्याओं का उपचार
घबराहट से आराम पाने की कुछ
यौगिक-प्रविधियां
गहरी सांस लेना
शीतली प्राणायाम
4. विश्राम 94—111
विश्राम बनाम घबराहट
विश्रामहीन अवस्था के लक्षण
विश्राम में बाधा के कारण
बाधित विश्राम के हानिकर प्रभाव
विश्राम की यौगिक विधि
शवासन (योग-निद्रा)
शवासन का प्रयोग
5. प्रवृत्ति और व्यक्तित्व 112—119
प्रवृत्ति से व्यक्तित्व का निर्माण
उचित प्रवृत्तियों का विकास
योग और प्रवृत्ति
6. व्यवहार और व्यक्तित्व 120—131
व्यवहार

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

व्यवहार का ढांचा
व्यवहार और आदत
व्यवहारगत अध्ययन में भविष्यवाणियां
व्यक्ति के व्यवहार की भविष्यवाणियां
वर्ग-व्यवहार पर भविष्यवाणियां
योग और व्यवहार

7. सकारात्मक बनाम नकारात्मक चिन्तन 132—148
सकारात्मक (Positive) विचार
नकारात्मक (Negative) विचार
सकारात्मक का नकारात्मक प्रयोग
नकारात्मक का सकारात्मक प्रयोग
सकारात्मक विचारों का महत्त्व
सकारात्मक विचारों के शत्रु
नये विचारों के लिए किससे सलाह लें ?
सकारात्मक चिन्तन के तरीके
सकारात्मक विचारों के प्रकार
आवश्यक सुझाव

8. कुछ चुने हुए आसन और प्राणायाम 149—214
योग का अभ्यास क्यों करें ?
आसनों के लिए आवश्यकताएं
उज्जयी प्राणायाम
उज्जयी प्राणायाम की विधि
उज्जयी प्राणायाम के सम्बन्ध में कुछ निर्देश
लेटकर उज्जयी प्राणायाम का अभ्यास
उज्जयी प्राणायाम के लाभ

आसन
सूर्य-नमस्कार आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उत्तानपाद-आसन
पश्चिमोत्तान आसन
भुजंग-आसन (सर्प-मुद्रा)
शलभ-आसन
सर्वांग-आसन
मत्स्य-आसन
धनुरासन
हलासन
शव-आसन (विश्राम की स्थिति)
प्रतिदिन के अभ्यास के लिए निर्देश

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अपने बंधु

राम परीछन सिन्हा

धरीछन सिन्हा

बिंदा प्रसांद सिन्हा

को समर्पित

—फुलगेंदा

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

आधुनिक जीवन में योग

यद्यपि भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों में भिन्नता रहने के कारण आधुनिक मनुष्य का जीवन भिन्न हो सकता है, फिर भी, जीवन में चाहे उसकी आधारभूत समस्याओं में से अनेक एक समान ही रहती हैं। इस सन्दर्भ में देखा गया है कि आधुनिक मनुष्य को एक ही समय दो प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है—पहली, उसके रहने-सहने के वातावरण से उत्पन्न होती है, जिसे हम 'स्थानीय' कह सकते हैं, और दूसरी, मानव-जीवन की मूलभूत समस्याओं से उत्पन्न होती है, जिसे हम सार्वत्रिक या 'विश्वव्यापी' नाम दे सकते हैं। वातावरण-सम्बन्धी घटक या कारक (फैक्टर) एक देश से दूसरे देश में भिन्न तथा निरंतर परिवर्तनशील रहने के कारण, समायोजन, सामाजिक सम्बन्ध, सामाजिक वस्तुओं की प्रकृति का ज्ञान और जीवन को सुखी बनाने की उपयुक्त विधि खोज निकालने की समस्याएं उत्पन्न करते हैं। इन समस्याओं का समाधान, वातावरण और उनके कार्यों की सही जानकारी द्वारा ही, जिसका सम्बन्ध व्यक्ति की मानसिक शक्ति से है, उपलब्ध हो सकता है। व्यक्ति के सर्वदा वर्तमान और सर्वव्यापी घटक वे हैं, जिनका संबंध उसके स्वास्थ्य, दीर्घायु, आनंदोपलब्धि, इच्छाओं और आवश्यकताओं से है। ये विश्वव्यापी घटक उसकी मानसिक एवं शारीरिक शक्तियों से सम्बद्ध हैं।

स्थानीय और विश्वव्यापी दोनों प्रकार के घटकों पर एक साथ विचार करने पर हम पाते हैं कि मानवीय समस्याओं की प्रकृति ऐसी होती है कि वे मनुष्य की दोनों शक्तियों—शरीर और मन की —से सम्बद्ध रहती हैं। यदि सामाजिक रहन-सहन में अच्छाई लाने के लिए मस्तिष्क का अच्छा रहना पूर्व-आवश्यकता है, तो उस

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अच्छाई में विशिष्टता तथा स्थायित्व लाने के लिए शरीर की स्वस्थता समानरूप से महत्त्वपूर्ण है। तब समस्या है : इन शरीर और मन की दोनों शक्तियों को समझने और इन्हें विकसित करने तथा इनके बीच समन्वय स्थापित करने की विधि खोज निकालने की, ताकि व्यक्ति जो कुछ करना चाहता है उसमें तथा जिस किसी कार्य में हाथ डालना चाहता है उससे आनन्द प्राप्त करने में सक्षम हो जाए। लेकिन प्रश्न है—यह हो तो कैसे? क्या कोई तरीका, प्रणाली या विज्ञान है, जो सभी मानवीय समस्याओं का विस्तृत अध्ययन करता हो, मनुष्य की दोनों शक्तियों—शारीरिक और मानसिक—का विश्लेषण करता हो, प्रविधियां निर्धारित करता हो और इच्छित लक्ष्यों की प्राप्ति का मार्ग दर्शाता हो? जी हां, यह योग है—न केवल शरीर और मस्तिष्क को समृद्ध बनानेवाला विज्ञान, बल्कि इन दोनों शक्तियों में समन्वय एवं सामंजस्य स्थापित करनेवाला विज्ञान।

योग-विज्ञान

यह योग-विज्ञान क्या है? और, हम इसे विज्ञान क्यों कहते हैं? मैं यहां विज्ञान की व्याख्या या परिभाषा प्रस्तुत करना आवश्यक नहीं समझता। किन्तु, इतना कहना पर्याप्त होगा कि जब कुछ करने या प्राप्त करने की पद्धति या प्रणाली तर्क तथा बौद्धिक विचारणाओं पर आधृत होती है तब वह 'वैज्ञानिक' हो जाती है। विज्ञान में मताग्रह, धर्मोपदेशों तथा ईश्वरीय कृपा या आशीर्वचनों का कोई स्थान नहीं है। इसमें कार्य-सम्पादन की एक पद्धति है और वही सब कुछ है, जिसपर यह विचार करता है। यदि आप यही प्रक्रिया पूरी करते हैं तो आपको वही परिणाम मिलेगा। चूंकि योग का प्रत्येक पहलू तर्क, उपर्युक्त सिद्धान्तों एवं बौद्धिक विचारणाओं द्वारा शासित होता है, इसलिए यह 'विज्ञान' है।

जैसा कि हम लोग जानते हैं, विज्ञान के कई प्रकार हैं—कुछ मुख्यतः द्रव्य या पदार्थ से सम्बद्ध हैं, जैसे पदार्थ-विज्ञान तथा रसायनशास्त्र; दूसरे मुख्यतः जीवित प्राणियों से सम्बद्ध हैं, जैसे जीवविज्ञान तथा प्राणिविज्ञान; कुछ पदार्थ और प्राणी—दोनों से सम्बद्ध हैं, जैसे औषधविज्ञान और कुछ मानवता एवं मानवीय

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

समस्याओं से सम्बद्ध हैं, जैसे राजनीति-विज्ञान, मनोविज्ञान तथा अन्य समाज-विज्ञान। प्रत्येक विज्ञन का एक ज्ञात विश्व होता है। उसके अन्वेषण, प्रयोग तथा कार्य-सम्पादन की एक ज्ञात सीमा होती है। योग-विज्ञान का यह विश्व व्यक्तियों—पुरुष तथा स्त्री के अलावा अन्य कोई नहीं है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि योग व्यक्ति की अच्छाई एवं सुख का विज्ञान है।

अन्य किसी विज्ञान की तरह योग-विज्ञान (जिसे आगे केवल 'योग' से अभिहित किया गया है) भी कुछ निश्चित आधारभूत सिद्धान्तों पर आधृत है। इसके अन्वेषण, उपलब्धियां एवं प्रयोग तार्किक तथा बौद्धिक विचारणाओं पर आधृत हैं। इस विज्ञान के प्रवर्त्तकों तथा आविष्कारकों ने बहुत पहले ही पता लगा लिया था कि मनुष्य की दो विशिष्ट शक्तियां—शरीर और मन की —हैं और जब तक इन दोनों पर उचित ध्यान नहीं दिया जाता, इच्छित अच्छाई उपलब्ध नहीं हो सकती। अपने विज्ञान की इन्हीं समस्याओं को दृष्टि में रखते हुए उन्होंने इन दोनों शक्तियों —शारीरिक और मानसिक—को समृद्ध करने की पद्धतियां विकसित कीं। किन्तु चूंकि व्यक्ति की ये दोनों शक्तियां पृथक् इकाइयां नहीं हैं, क्योंकि ये अन्योन्याश्रित हैं, इसलिए इन दोनों में समन्वय एवं सामंजस्य रखने के लिए एक पद्धति का भी विकास किया गया। योग में हम जो कुछ पाते हैं, वह स्पष्टतः यह है: इसमें शारीरिक कुशलता की एक पद्धति है, दूसरी मानसिक कुशलता की और तीसरी इन दोनों में सामंजस्य रखने वाली। इस विज्ञान की विलक्षणता यह है कि यह व्यक्ति की समस्याओं को समग्ररूप से अपने में समाहित करता है। योग की सार्वदेशिक मान्यता का कारण यह है कि इस धरती के किसी भी कोने में कोई अन्य विज्ञान नहीं है, जो योग के गुण, अंतर्वस्तु, प्रणालीबद्ध प्रक्रिया और इसकी देनों से समता कर सके। योग भारत का एक जाज्वल्यमान विज्ञान है, जिसका उपयुक्त शिक्षण विश्व के किसी भी भाग में रहनेवाले व्यक्ति को गौरव प्रदान कर सकता है।

योग के भेदों को शासित करनेवाले सिद्धान्तों, तर्क-संगति और युक्ति-युक्तता का वर्णन करने के पूर्व योग के भेदों का संक्षिप्त परिचय दे देना आवश्यक है। किन्तु 'योग' शब्द के अर्थ

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

की व्याख्या करना भी समान रूप से महत्त्वपूर्ण है ताकि योग के मूल्यों के पूर्ण प्रभाव की सही जानकारी हो सके।

योग का अर्थ

'योग' का अर्थ है—जोड़ या मेल। यह मेल दो या दो से अधिक विपरीत गुणों, बलों या शक्तियों का हो सकता है। किन्तु इस मेल में जो अंतर्निहित है, वह है संतुलन और सामंजस्य का हेतुत्व। अतः योग का अर्थ संतुलन और सामंजस्य का विज्ञान भी है। योग की मान्यताओं के अनुसार ये विपरीत बल या शक्तियां विश्व के सभी पदार्थों तथा जीवित प्राणियों में सदा वर्तमान रहती हैं। मनुष्य में ये विपरीत गुण या बल उसके शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रदेशों में विद्यमान हैं। शारीरिक प्रदेश में इन विपरीत गुणों या बलों की पहचान इडा, पिंगला तथा सुषुम्णा स्नायुओं से होती है। इनमें पहली नकारात्मकता को, दूसरी सकारात्मकता को निरूपित करती है और सुषुम्णा इन दोनों में सामंजस्य स्थापित करती है। मानसिक स्तर पर इसी प्रकार, इन तीनों बलों की सदा विद्यमानता है, जो नकारात्मक, सकारात्मक तथा औचित्य-निर्धारक गुण कहलाते हैं।

सांख्य-दर्शन के अनुसार प्रकृति तीन शक्तियों से संघटित है—सत्त्व, रजस् और तमस्। इनकी अभिव्यक्ति को संतुलन, क्रियाशीलता एवं निष्क्रियता कहा जा सकता है। तमस् अन्धकार या निष्क्रियता को प्रतीकित करता है। रजस् क्रियाशीलता को प्रतीकित करता है। और सत्त्व इन दोनों का संतुलन का सामंजस्य है।

पुनः सांख्य के अनुसार ये तीनों शक्तियां प्रत्येक व्यक्ति में भी सदा वर्तमान रहती हैं। किन्तु मनुष्य में वर्तमान इन तीनों शक्तियों में स्वतः सामंजस्य स्थापित हो, यह आवश्यक नहीं है। जब मनुष्य तमस् से प्रभावित होता है तब वह आलसी, अकर्मण्य एवं सुस्त हो जाता है। जब वह रजस् से प्रभावित होता है तब अति सक्रिय होता है, अपने बल एवं ऊर्जा को प्रकट करता है और अधिकतर भाग-दौड़ में रहता है। लेकिन उसके तामस और राजस गुणों में संतुलन स्थापित करनेवाला गुण सत्त्व है, जो उसमें सामंजस्य स्थापित कर शान्ति एवं भद्रता लाता

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

है।[1] किन्तु प्रश्न यह है कि सत्त्व या संतुलन को प्राप्त कैसे किया जाए? योग, जैसा कि अब इसके अर्थ से स्पष्ट है, मनुष्य की इन्हीं तीन शक्तियों से सम्बन्धित है और यह न केवल इन्हें समंजित करने का, बल्कि परिवर्धित और समृद्ध करने का भी मार्ग दर्शाता है।

वे योग, जो प्रत्यक्ष रूप से पूर्वोक्त तीनों शक्तियों से सम्बद्ध हैं, ये हैं—हठयोग, राजयोग और कर्मयोग। इनमें प्रथम मुख्यतः व्यक्ति के शारीरिक पक्ष से, द्वितीय मानसिक पक्ष से और तृतीय शारीरिक एवं मानसिक दोनों पक्षों से सम्बन्ध रखता है। हठयोग, राजयोग और कर्मयोग के अतिरिक्त एक और प्रासंगिक योग है—ज्ञानयोग, जो यथार्थ ज्ञान प्राप्त करने का विज्ञान है।

योग के विभिन्न प्रकार

जैसा कि ऊपर कहा गया है, हठयोग शारीरिक कुशलता का विज्ञान है, कर्मयोग क्रियाशीलता और कार्य का विज्ञान है, और राजयोग धारणा तथा ध्यान की शक्ति प्राप्त करने का विज्ञान है। सर्वाधिक संसुसंगत होने के कारण उल्लिखित चारों योग विश्व के किसी भी भाग में रहनेवाले किसी भी आधुनिक मनुष्य के लिए बिना किसी हिचक के शीघ्र स्वीकार्य तथा सहमति-योग्य हैं। इन चारों योगों के विषय-क्षेत्र के अन्तर्गत जो कुछ सिखाया जाता है, वह तर्क एवं बौद्धिक विचारणाओं की उसी कसौटी पर आधारित है, जिसकी उपस्थिति किसी पद्धति या प्रणाली को वैज्ञानिक कहलाने योग्य बना देती है।

कुछ अन्य योगों के वर्णन में समय का अपव्यय मुझे अभीष्ट नहीं। यद्यपि ये कुछ लोगों द्वारा अच्छे माने गए हैं और समादृत हुए हैं, तथापि आधुनिक मनुष्य से इनकी संगति नगण्य या नहीं के बराबर है। एक भक्तियोग है—पूजा, उपासना और धार्मिक मूल्यों का योग। यह उन लोगों के उपयुक्त है, जो किसी दैवी शक्ति की सर्वोपरिता में विश्वास करते हैं, अपने आराध्य देवता की पूजा करते हैं, और गुरु (धर्मशिक्षक) में अगाध श्रद्धा रखते

---

1. स्वामी विवेकानन्द, कर्मयोग एण्ड भक्तियोग (रामकृष्ण-विवेकानन्द सेन्टर, न्यूयार्क 1955), पृष्ठ 13।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

हैं। विश्वास, आस्था और धार्मिक विचारणाओं तथा आवश्यकताओं के इन्हीं कारणों से योग, हिन्दुओं के धार्मिक दृष्टिकोणों एवं विचारों से अतिरंजित हो गया है। कुछ अन्य योग, जिनकी चर्चा यौगिक साहित्य में अक्सर मिलती है, ये हैं—तंत्रयोग, मंत्रयोग, यंत्रयोग, क्रियायोग और लययोग। यह कहना अनुचित होगा कि ये योग वैज्ञानिक नहीं हैं, किन्तु दुःख की बात यह है कि इनके शिक्षक सामान्यतः इनमें जो वैज्ञानिकता है, उसको अस्वीकार करते हैं और उन्हीं विषयों को आरोपित करते हैं, जो विश्वास, आस्था, रहस्यवाद एवं छल-छद्म के विषय हैं। चूंकि यहां हमारा उद्देश्य योग के उन्हीं पहलुओं का विवेचन करना है, जो हमारी तात्कालिक अभिरुचि के प्रसंगानुकूल हैं, इसलिए हम लोग अपने को चार योगों तक, जिनका उल्लेख पहले किया जा चुका है, सीमित रखेंगे—हठयोग, राजयोग, कर्मयोग और ज्ञानयोग।

योग के वैज्ञानिक सिद्धान्त

अब हम लोग कुछ क्षण उन वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर विचार करें, जिनपर ये योग आधारित हैं। यह ज्ञातव्य है कि प्रत्येक विज्ञान के प्रयोग एवं कार्य-सम्पादन का अपना निजी सुस्पष्ट सिद्धान्त होता है और यह योग के संबंध में भी सत्य है। हठयोग में जहां विभिन्न आसनों द्वारा शारीरिक क्रियाशीलता होती है, शासक सिद्धान्त है—गतिशीलता की स्थिति के क्रम में ही गतिशून्यता की स्थिति उत्पन्न करना। गतिशीलता और गतिहीनता का यह सिद्धान्त योग के सभी आसनों, प्राणायामों, बन्धों एवं मुद्राओं में विद्यमान है। यदि अभ्यास के समय इस सिद्धान्त का पालन नहीं होता है, तब यह कुछ अन्य भले ही हो जाए, योग नहीं हो सकता।

इस सिद्धांत का महत्त्व क्या है? इसके महत्त्व को स्पष्ट करने के लिए हमें इस विज्ञान के मूल में जाना पड़ेगा। जैसा कि पहले लिखा जा चुका है, किसी भी पद्धति या प्रणाली को वैज्ञानिक कहने के पूर्व किसी प्रयोगशाला में या बाहर सर्वप्रथम उसका प्रयोग किया जाता है, जांच की जाती है, निरीक्षण किया जाता है और उसका औचित्यस्थापन होता है, और जब ज्ञात

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

परिणाम बारम्बार एक ही आता है तब वह वैज्ञानिक कहलाने योग्य हो जाती है। हठयोग के प्रवर्त्तकों ने ठीक ऐसा ही किया। उनका खुला परिवेश ही उनकी प्रयोगशालाएं थीं। उन्होंने अपने परिवेश के मनुष्यों, पशुओं, पक्षियों, पौधों, वस्तुओं तथा शेष जीवित जन्तुओं के जीवन-ढांचे का निरीक्षण एवं औचित्य-स्थापन किया। जब उन्होंने उनमें कुछ अच्छाई और वांछनीयता पाई तब वे उस अच्छाई के कारणों को खोज निकालने को प्रेरित हुए। उन्होंने उसकी कारणता या हेतुत्व की पद्धति का अनुसरण किया और उन्हें अपने जीवन में अपना लिया। परिणाम-स्वरूप हम पाते हैं कि हठयोग के केवल एक आसन[1] को छोड़कर कुल चौरासी आसनों का नामकरण उनके परिवेश के पक्षियों, पशुओं, पौधों, कुछ जन्तुओं और किन्हीं पदार्थों के नाम पर ही हुआ है।

अपने शोध, अन्वेषण एवं अनुसन्धान के क्रम में उन्होंने पाया की यद्यपि गति, ऊर्जा एवं शक्ति उत्पन्न करती है, तथापि उसके मध्य थोड़ी देर की गतिशून्यता एवं स्थिरता की अवस्था उसमें कई गुनी अधिक ऊर्जा एवं शक्ति का संचार कर देती है। दौड़ते हुए सिंह, कुत्ते, बिल्ली तथा ऐसे अन्य जन्तुओं को देखकर उन्होंने इस सिद्धान्त की सार्थकता पाई। जैसा कि हम जानते हैं, दौड़नेवाला कुत्ता छलांग मारने के पहले कुछ क्षणों के लिए गति-शून्यता की स्थिति की सृष्टि करता है। पशु ऐसा करते हैं; क्योंकि दौड़ने में उन्हें जितनी ऊर्जा चाहिए, उससे अधिक ऊर्जा की आवश्यकता उन्हें छलांग मारने के लिए होती है। गति में गति-शून्यता की यह अवस्था यदि पशु की ऊर्जा या शक्ति में वृद्धि कर सकती है, तो इससे स्पष्ट है कि यह प्रक्रिया समान रूप से मनुष्य की शक्ति में भी वृद्धि लाएगी। अपने इस शोधपूर्ण ज्ञान के आधार पर उन्होंने एक पद्धति विकसित की, जिसमें जब कोई योगाभ्यासी आसन द्वारा गति उत्पन्न करता है, तो वह उसी आसन में गतिशून्यता भी बनाए रखता है। ऐसा करने में एक ओर जहां उसकी शक्ति का व्यय होता रहता है, वहीं दूसरी ओर वह शक्ति भी संचित करता जाता है। हठयोग में वस्तुतः इसी सिद्धांत

---

1. मत्स्येन्द्र-आसन का नामकरण इसके प्रवर्त्तक मत्स्येन्द्रनाथ के नाम पर हुआ है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

का प्रतिपादन किया गया है।

इस सिद्धान्त के समावेश से ही हठयोग शारीरिक कुशलता का अनोखा विज्ञान बन गया है। प्राच्य या पाश्चात्य जगत् में शारीरिक संस्कृति की कोई अन्य ऐसी पद्धति नहीं है, जिसमें इस सिद्धान्त का समावेश हो। अन्य पद्धतियों की तुलना में इसकी उत्कृष्टता के अनेक उपयुक्त कारण हैं। शेष सभी शारीरिक संस्कृतियों में केवल गतिशीलता होती है, जिसके कारण अत्यधिक थकान, तनाव और शरीर का असंतुलित अनुकूलन उत्पन्न होते हैं। यद्यपि इनमें से सभीका प्रभाव एक-सा नहीं होता, फिर भी बहुत-सी ऐसी पद्धतियां हैं, जो अभ्यासियों के शरीर को विकृत तथा विद्रूप बना देती हैं। दूसरी ओर, शरीर के आन्तरिक या बाह्य भागों पर योग का कोई अवांछित परिणाम नहीं होता। योगासनों का प्रभाव ऐसा होता है कि जहां एक ओर ये शरीर को सुडौल एवं आनुपातिक बनाते हैं, वहीं दूसरी ओर इसकी सुन्दरता में भी वृद्धि करते हैं। योग से शरीर बलवान् होता है, किन्तु विकृत नहीं होता। यह शरीर का निर्माण करता है, किन्तु दुर्बल नहीं बनाता। हठयोग, इस प्रकार, आधुनिक पुरुषों एवं स्त्रियों के लिए शारीरिक कुशलता का सर्वाधिक वांछनीय विज्ञान हो जाता है।

आधुनिक मनुष्य अपनी सामाजिक, आर्थिक और अन्य उलझनों तथा अपने वातावरण की विलक्षणताओं के कारण मुश्किल से अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए कोई समय निकाल पाता है। किसी खेलकूद एवं शारीरिक क्रियाशीलनों में भाग लेने के लिए वह अपने साथियों से भी नहीं मिल पाता। आधुनिक नर-नारियों में बहुतेरे ऐसे लोग भी हैं, जो यद्यपि बीमार या शारीरिक रूप से पीड़ित नहीं दीखते, फिर भी उन्हें अनेक प्रकार के प्रच्छन्न एवं गुप्त शारीरिक रोग तथा गड़बड़ियां रहती हैं। इन गुप्त शारीरिक गड़बड़ियों के कारण वे जीवन के पूर्ण आनन्द से वंचित रह जाते हैं, जिसकी प्राप्ति शारीरिक क्रियाशीलता से ही सम्भव है। व्यक्ति की इस प्रकार की समस्याओं का उत्तर भी हठयोग है।

हठयोग के अभ्यास के लिए आपको न तो किसी साथी की, न किसी पदार्थ की, न किसी खास समय की और न किसी

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

खास स्थान की ही आवश्यकता होती है। इसके लिए यह भी आवश्यक नहीं कि कोई आपकी विशेष आयु हो या आपका स्वास्थ्य विशेष प्रकार का हो। आप जैसे और जहां हैं वैसे ही वहां रहें। आप जो कुछ कर रहे हैं उसे करते हुए योगाभ्यास कर सकते हैं। यदि आप अपने सुविधानुसार किसी भी स्थान पर कुछ मिनट लगाएं, तो आप वहीं योगाभ्यास कर सकते हैं। यह आवश्यक नहीं कि आप सभी आसनों का अभ्यास करें ही; क्योंकि उनमें से कुछ कठिन हैं और उनसे अधिक लाभ भी नहीं होता। किन्तु कुछ ऐसे भी आसन हैं, जो आसन होने के साथ-साथ अधिक लाभप्रद भी हैं। इन आसनों का अभ्यास कोई भी व्यक्ति यहां तक कि रुग्ण, वृद्ध, बच्चा या शरीर से असमर्थ व्यक्ति भी कर सकता है। आप को जो भी आसन पसंद हों और जो आपके लिए उपयुक्त हों, उन्हें चुन लें और उनके अभ्यास में योग के सिद्धान्तों का पालन करें। यदि आप इसे करेंगे तो निश्चय ही न केवल आपका स्वास्थ्य उत्तम होगा बल्कि आप आधुनिक युग की सुख-सुविधाओं का पूर्णतम उपभोग भी कर पाएंगे।

अब हम उन योगों पर विचार करें, जो हमारी मानसिक शक्तियों से सम्बन्ध रखते हैं। किन्तु इन योगों—कर्म, ज्ञान और राजयोग—की विशिष्टताओं में अपने को उलझाने की अपेक्षा इनके कुछ मूलभूत सिद्धांतों पर, जिनसे ये सभी योग अनुस्यूत हैं, प्रकाश डालना यहां उपयुक्त होगा। योग के अनुसार मन शरीर को नियन्त्रित, शासित और सक्रिय करता है। इस दृष्टि से शरीर मन का एक यंत्र या उपकरण बन जाता है। बल्कि यह माना जाता है कि जैसा आप चिन्तन करते हैं वैसा ही बनते हैं और जैसा सोचते हैं वैसा ही पाते हैं। और इससे भी बढ़कर दृढ़तापूर्वक यह कहा जाता है कि आपका विचार न केवल आपके कर्मों को स्वरूप प्रदान करता है, बल्कि आपके निकटतम परिवेश के अन्य व्यक्तियों एवं इस पृथ्वी के किसी भी स्थान पर स्थित सम्बद्ध व्यक्तियों से आपको जोड़ता है। अतएव आपकी इच्छाओं तथा आवश्यकताओं की पूर्ति इस पर निर्भर है कि वे इच्छाएं एवं आवश्यकताएं आपके मन द्वारा किस प्रकार ग्रहण की जाती हैं।

इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं कि मन का इतना अधिक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

महत्त्व होने के कारण ही योग-विज्ञान के प्रवर्त्तकों ने मानसिक कुशलता पर जितना ध्यान दिया, उतना ही शारीरिक कुशलता पर भी दिया। यहां यह सम्भव नहीं कि उपर्युक्त सभी नियमों एवं सिद्धांतों की मान्यताओं पर विस्तृत प्रकाश डाला जाए, किन्तु प्रामाणिकता की उपलब्धि के लिए मैं केवल कुछ का विवेचन करूंगा।

हम लोग उस सिद्धान्त को लें, जो यह बताता है कि मन शरीर को नियन्त्रित और शासित करता है तथा उसे सक्रिय बनाता है। आप प्रश्न कर सकते हैं कि क्या यह सच है? इसका उत्तर है—हां। इसे सिद्ध करने के लिए हमें एक दृष्टान्त की आवश्यकता होगी। मान लें कि एक व्यक्ति 'अ' के मन में, अपने कार्यालय के दैनंदिन कार्यों से मुक्ति मिलने पर, 5 बजे अपराह्न में सिगरेट पीने का विचार आता है। उसके पास सिगरेट नहीं है, किन्तु अपने कार्यालय से कुछ दूर स्थित दूकान से सिगरेट खरीदने का उसने विचार किया है। क्या होगा? उसके सिगरेट पीने के विचार की जितनी तीव्रता होगी, उतनी ही तीव्रता सिगरेट की ओर उसके शरीर के विकर्षण में भी होगी। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए हम लोग 5 बजे अपराह्न में 'अ' की निगरानी करें। जैसे ही उसे कार्यालय से फुर्सत मिलेगी, उसी क्षण वह उस दूकान की ओर तेजी से चल पड़ेगा। और यदि वर्षा होने लग जाए तो उसे भीगने की परवाह भी न रहेगी। लेकिन वह दूकान बन्द है। और, जब तक उसे सिगरेट नहीं मिल जाती है तब तक वह विश्राम नहीं लेगा। वह तब दूसरी दूकान की ओर बढ़ता है। जब उसे उस दूकान की दूरी बहुत अधिक प्रतीत होती है, तब वह एक सवारी या वाहन ले लेता है और दूसरी दूकान पर जा पहुंचता है। वह खुली हुई थी। उसने वहां से एक सिगरेट ली और उसे सुलगा लिया, तब कहीं जाकर उसे चैन मिला।

'अ' ने इतना अधिक कष्ट क्यों उठाया? क्योंकि जैसे ही धूम्रपान का विचार उसके मन में आया और उसी तीव्रता के साथ बना रहा, उसके शरीर को मन के प्रक्षेप के अनुसार विकर्षित होना पड़ा। यदि 'अ' महोदय की यह छोटी कहानी, आपने जीवन के सदृश अनुभव के क्षणों से तुलना करने पर, युक्ति-संगत प्रतीत होती है, तो आप इस तथ्य को अवश्य स्वीकार करेंगे

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

कि मन ही शरीर को नियन्त्रित और शासित करता है तथा सक्रिय बनाता है।

इसका एक और दृष्टि से मूल्यांकन करने के लिए हम लोग एक-दूसरे सिद्धान्त को लें, जो यह बताता है कि व्यक्ति की इच्छाओं और आवश्यकताओं की पूर्ति इसपर निर्भर करती है कि वे इच्छाएं और आवश्यकताएं मन द्वारा किस प्रकार गृहीत एवं प्रक्षिप्त हुई हैं। प्रसंगवश यह बताना चाहूंगा कि यह सिद्धान्त आधुनिक मनुष्य के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हो जाता है, विशेषकर जब हम यह कहते हैं कि पीड़ा का कारण इच्छाओं और आवश्यकताओं के होने में नहीं, बल्कि उनकी पूर्ति नहीं होने में निहित है। यदि इच्छाएं और आवश्यकताएं पूरी हो जाती हैं तो व्यक्ति अपने को सुखी अनुभव करता है। और चूंकि सुख की उपलब्धि प्रत्येक व्यक्ति का स्वाभाविक लक्ष्य है, इसलिए मैं संक्षेप में यह विवेचन करना चाहूंगा कि सुख किस प्रकार, क्योंकर, किस हेतु से और कब प्राप्त हो सकता है।

इच्छाएं और आवश्यकताएं

व्यक्ति की इच्छाएं और आवश्यकताएं दो प्रकार की हो सकती हैं—परिमाणात्मक तथा गुणात्मक। वे इच्छाएं, जैसे मोटर रखने की इच्छा, एक मकान खरीदने की इच्छा, रेडियो, वस्त्र तथा ऐसी अन्य वस्तुएं प्राप्त करने की इच्छा—परिमाणात्मक वर्ग के अन्तर्गत आती हैं। संगीतज्ञ, डाक्टर, प्राध्यापक आदि बनना, एम० ए० या पी-एच० डी० की उपाधि प्राप्त करना और इस प्रकार की अन्य इच्छाएं गुणात्मक वर्ग के अन्तर्गत आती हैं।

इच्छा की प्रकृति और प्रकार के अनुसार कुछ व्यक्तियों के पास उसकी पूर्ति के साधन हो सकते हैं, जबकि दूसरों के पास नहीं हो सकते। तब प्रश्न यह उठता है—यदि इच्छा करनेवाले व्यक्ति के पास उपलब्धि के प्रस्तुत साधन नहीं हों, तो क्या उसकी इच्छा की पूर्ति हो सकती है? इसका उत्तर है—हां। इस सिद्धांत के अनुसार प्राप्ति के साधनों की सुलभता पर यदि ध्यान न भी दिया जाए, यदि किसी व्यक्ति ने सही ढंग से केवल एक ही चीज की है तो उसे पूर्तिकारी परिणाम प्राप्त होगा। वह एक चीज क्या है? वह है—यदि उसके मन ने इच्छा की यथार्थता को जान

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

लिया है। क्योंकि कठिनाई पूर्ति में नहीं, बल्कि इच्छा के सही ज्ञान और ग्रहण करने में है।

इस सिद्धान्त की परीक्षा करने का एक सरल तरीका है कि केवल कुछ सेकंड तक हम लोग स्वयं अपना अन्वेषण करें और देखें कि यह सिद्धान्त सत्य है अथवा नहीं। क्या मैं आपसे आग्रह कर सकता हूं कि आप भी इस अन्वेषण में भाग लें? कृपया आप अपने को अपने जीवन के पांच से दस वर्ष पूर्व की स्थिति में ले जाएं। अब उस चीज का स्मरण करने का प्रयास करें, जिसकी चाह या आवश्यकता आपको उस समय थी। यदि आप सुनिश्चित हों कि वस्तुतः आपकी चाह क्या थी और उस चाह की आकृति, प्रकृति और प्रकार के सम्बन्ध में आपका मन या मस्तिष्क सुस्पष्ट रहा हो, तो आपने उसे प्राप्त कर लिया होगा। आपकी इच्छा या चाह पूरी हो गई होगी। अनेकानेक अवसरों पर मैंने इस सिद्धान्त की परीक्षा की है, और बार-बार मैंने एक ही परिणाम पाया है। और मेरा निश्चित मत है कि आपने भी पूर्ति का वही परिणाम पाया होगा। यदि हमारे निजी अनुभवों के सभी मामलों में यह सच है, तो तर्कसंगत निष्कर्ष की कसौटी पर यह सिद्धान्त वैज्ञानिक हो जाता है।

इस सिद्धान्त के शासी (governing) घटकों के विषय में दो शब्द कह देना आवश्यक हैं। आपकी इच्छाओं की पूर्ति के सभी मामलों में दो घटक या कारक विद्यमान थे—आवश्यकता और उपयोग। आपकी गुणात्मक अथवा परिमाणात्मक इच्छा की पूर्ति केवल इसीलिए हुई, क्योंकि आपको उसकी आवश्यकता थी और उपयोग भी था। इच्छा होने के समय यदि आपके विचार या चिंतन इन दोनों घटकों या कारकों के अभाव में या तो आपकी इच्छा, इच्छा नहीं, बल्कि कल्पना, एक अनुमान या एक भ्रांति-मात्र थी। और, यही कारण था कि बहुधा आपकी तथा-कथित इच्छाएं पूरी नहीं हुईं। अतएव, कोई भी इच्छा करने के पहले आप अपने से एक सरल प्रश्न पूछें—"क्या मुझे इसकी आवश्यकता है और क्या मैं इसका उपयोग कर सकता हूं?" यदि आपके मन में इसका उत्तर 'हां' है, तब इस पृथ्वी पर कोई ऐसी शक्ति नहीं, जो इसकी पूर्ति को रोक सके।

सम्भवतः आपको यह जानने की उत्कंठा हो कि ऐसा घटित

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

होने के वैज्ञानिक कारण क्या हैं। कर्मयोग और राजयोग इस सिद्धान्त[1] की रचना पर विस्तृत प्रकाश डालते हैं। संक्षेप में इसकी व्याख्या इस प्रकार की जा सकती है :

जब आप कोई इच्छा करते हैं तब आप उसपर चिंतन भी करते रहते हैं। विचार या चिंतन, इच्छा-पूर्ति को दो प्रकार से प्रभावित करता है—प्रथम, व्यक्ति की स्व-क्रिया द्वारा और द्वितीय, विश्व के सम्बद्ध प्राणियों को प्रभावित करके। इसमें प्रथम का विवेचन पहले ही, मन द्वारा शरीर की क्रियाशीलता की चर्चा के क्रम में किया जा चुका है और इसीलिए यहां उसकी पुनरावृत्ति की आवश्यकता नहीं है। किन्तु स्पष्टीकरण के लिए इतना कहा जा सकता है कि जब कोई इच्छा होती है तब मन उसकी तीव्रता से उसी प्रकार प्रभावित होता है, जिस प्रकार पूर्व वर्णित 'अ' महोदय के दृष्टान्त मे हम लोगों ने पाया है। मन की यह तीव्रता तब व्यक्ति के कार्यों, भूमिकाओं, कार्य-निष्पादनों, विचारणाओं तथा योजना-प्रक्रियाओं की पूर्ति की दिशा में उसी प्रकार प्रभावित करती है, जिस प्रकार उसने 'अ' महोदय के कार्यों को सिगरेट-प्राप्ति की ओर निर्देशित किया था। इसे ध्यान में रखते हुए अब यह समझ लेना चाहिए कि जब कोई इच्छा होती है तब उसकी पूर्ति स्वयं व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) के कार्यों द्वारा होती है।

कम्पन का सिद्धान्त

इच्छा-पूर्ति का दूसरा मार्ग कम्पन के सिद्धान्त से संबद्ध है। हम लोग जानते हैं कि जब हम बोलते हैं तब हमारी ध्वनि सुनाई पड़ती है। ऐसा ध्वनि द्वारा उत्पन्न कम्पन के कारण ही होता है। हमें यह भी ज्ञात है कि दूसरों तक अपनी इच्छा और संवाद पहुंचाने के लिए हमारी बोली में स्पष्टता होनी चाहिए। यदि ध्वनि में यह स्पष्टता नहीं होती है तो जो कुछ कहा जाता है उसे श्रोता ग्रहण नहीं कर सकते।

---

1. देखिए—(1) कर्मयोग : स्वामी विवेकानन्द (रामकृष्ण-विवेकानन्द सेण्टर, न्यूयार्क 1985), पृ० 8; 58-59 तथा 68-69।
(2) राजयोग : स्वामी विवेकानन्द (रामकृष्ण-विवेकानन्द सेण्टर, न्यूयार्क 1955), पृ० 39-40।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

राजयोग तथा कर्मयोग के अनुसार विचार या चिंतन भी कम्पन उत्पन्न करता है। विचार का यह कम्पन्न ध्वनि द्वारा उत्पन्न कम्पन की अपेक्षा 'अधिक गतिशील है, अधिक समय तक बना रहता है, अधिक तीव्र गति से चलता है और अधिक लम्बी दूरियों तक पहुंचता है। हाल के वैज्ञानिक अनुसंधानों ने इस योग सिद्धान्त की प्रामाणिकता को सिद्ध कर दिया है। सोवियत रूस में यूक्रेनियन इन्स्टीच्यूट ऑफ साइकोलोजी द्वारा इस क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण कार्य किया गया है। योग-सिद्धान्त की वैधता प्रदर्शित करने के लिए 'राजयोग' से तथा युक्रेनियन इन्स्टीच्यूट ऑफ साइकोलोजी[1] के कार्य-विवरण से निम्नांकित उद्धरण प्रस्तुत किए जा रहे हैं :

"जब मन, जो प्रकृति से चंचल है, एकाग्र हो जाता है और इस प्रकार दृढ़-संकल्प के रूप में परिणत हो जाता है। तब स्नायु-धाराएं भी विद्युत्-सदृश एक गति में परिणत हो जाती हैं, क्योंकि यह सिद्ध हो चुका है कि विद्युत्-धाराओं की क्रिया के अन्तर्गत स्नायुएं ध्रुवता प्रदर्शित करती हैं। यह दर्शाता है कि जब संकल्प स्नायु-धाराओं में रूपान्तरित होता है तब यह विद्युत्-सदृश किसी वस्तु में परिणत हो जाता है। अतएव जब शरीर की सभी गतियां पूर्णतः लयबद्ध हो जाती हैं तब शरीर संकल्प की एक विशाल बैटरी बन जाता है।"[2]

यूक्रेनियन इन्स्टीच्यूट भी इसी निष्कर्ष पर पहुंचता है। यह निम्नांकित उक्त से स्पष्ट है :

"मानव-मस्तिष्क बिल्कुल रेडियो-स्टेशन के समान, एक विशेष प्रकार की विद्युत्-चुम्बकीय तरंगें विकिरित करता है। जबकि दूसरे व्यक्ति का मस्तिष्क रेडियो-संग्राहक के समान उन तरंगों को पकड़ लेता है और उन्हें ध्वनि में रूपान्तरित कर देता है। इस परिकल्पना में कोई अलौकिकता

---

1. विचार-कम्पन के विस्तृत अध्ययन के लिए देखें—अलेक्जी गुबको : 'थ्योरी ऑफ टेलीपैथी', कन्सेप्ट, बंगलोर, भारत, जुलाई 1969 ई०, पृ० 11 तथा 15। 'मस्तिष्क की आवाज' (Voice of the Brain) —इस शब्दावली के प्रयोग के लिए गुबको महोदय का अत्यन्त आभारी हूं।—ले०
2. राजयोग, उपर्युक्त उद्धरण, पृ० 54।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

नहीं है, क्योंकि यह सिद्ध हो चुका है कि हमारे सारे पिण्डों में विद्युत् प्रविष्ट है।"[1]

यह काम किस प्रकार होता है, इसके संबंध में संक्षेप में प्रकाश डालना आवश्यक है। जैसा कि हम लोग जानते हैं, वायु, द्रव्य और अंतरिक्ष द्वारा भी, जो द्रव्य से रहित है, कम्पन का गमन होता है। चूंकि इस पृथ्वी पर सर्वत्र वायु तथा द्रव्य विद्यमान हैं, अतएव ये किसी व्यक्ति को पृथ्वी पर स्थित अन्य व्यक्तियों या वस्तुओं से सम्बद्ध या संयोजित करने में माध्यम बन जाते हैं।[2] तब यह स्पष्ट है कि व्यक्ति का चिंतन या विचार ठीक उसी प्रकार उसके संदेश को संचारित करता है, जिस प्रकार उसकी ध्वनि या आवाज़ किया करती है। किन्तु मौखिक संदेश में जिस प्रकार स्पष्टता का महत्त्व है, उसी प्रकार विचार या चिंतन-संदेश में भी इसका महत्त्व है। जैसा कि मौखिक संदेश के संबंध में होता है, केवल वे ही लोग सहायतार्थ आते हैं, जो उससे प्रभावित होते हैं। चिंतन-संदेश के साथ भी ऐसा ही घटित होता है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि जो लोग व्यक्ति के चिंतन 'मस्तिष्क की ध्वनि' से प्रभावित होते हैं, वे ही इच्छाओं और चाह की पूर्ति में सहायतार्थ आते हैं। चूंकि कम्पन ज्ञात तथा अज्ञात—दोनों ही को प्रभावित कर सकता है, इसलिए पूर्ति, इस मामले में, ज्ञात तथा अज्ञात— दोनों ही स्रोतों से होती है। यह द्वितीय स्रोत से होनेवाली पूर्ति है, जो हमारे दैनिक जीवन में हममें से बहुतों को आश्चर्यचकित कर देती है।

कुछ स्पष्टीकरण

यह पूछा जा सकता है कि कोई व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) क्या अपने लिए इच्छा करने के बदले अन्य व्यक्ति के लिए इच्छा कर सकता है? और दूसरा प्रश्न है : चूंकि व्यक्ति ने इच्छा-पूर्ति की प्रविधि (तकनीक) को जान लिया है, इसलिए क्या वह (पुरुष

---

1. अलेक्जी गुबको, उपर्युक्त उद्धरण, पृ० 11।
2. चूंकि कम्पन अंतरिक्ष में गमन करता है, जहां किसी भी द्रव्य का अभाव है, इसलिए यह अन्य ग्रहों पर स्थित लोगों से भी सम्बन्ध स्थापित कर सकता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अथवा स्त्री) अनंत इच्छाएं कर सकता है ?

पहले प्रश्न के उत्तर में ज्ञातव्य है कि योग-विज्ञान केवल व्यक्ति या व्यक्तियों से संबद्ध है। इसके तात्कालिक विषय का लक्ष्य दल या समूह नहीं है। जैसा कि पहले बताया जा चुका है, योग वस्तुतः व्यक्ति की सुख-प्राप्ति का विज्ञान है। इसके अंतर्गत शासी सिद्धान्त यह है : "यदि आप वही करेंगे तो आप वही पाएंगे।" दल तथा समूहों से इस सिद्धांत के पालन की आशा नहीं की जा सकती, किन्तु केवल व्यक्तियों से ऐसी आशा की जा सकती है। तब आप दूसरों से वही पाने की किस प्रकार आशा कर सकते हैं, जब कि यह संदेहास्पद है कि उन लोगों ने भी वही किया है ? आप स्वयं अपने लिए उत्तरदायी हो सकते हैं, दूसरों के लिए नहीं। अतएव किसी अन्य व्यक्ति के लिए आपके द्वारा की गई इच्छा असंगत है और यह योग-सिद्धांत के क्षेत्र के अंतर्गत नहीं आती। द्वितीयतः आप यह कैसे जानते हैं कि आपने किसी दूसरे व्यक्ति के लिए जो इच्छा की है, वह ठीक वही है, जो वह व्यक्ति चाहता है ? योग के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति एक विलक्षण प्राणी है। वह आज जो कुछ है और कल जो कुछ होगा, उसके लिए वह स्वयं उत्तरदायी है। वह अकेले इसका निश्चय कर सकता है कि वह क्या चाहता है और केवल वही निश्चय उसमें अंतर्निहित विलक्षणता को प्रकट करने में उसका मार्ग-दर्शन करेगा। अतः उस व्यक्ति के लिए आपकी इच्छा भार-स्वरूप हो सकती है और वह इसका विरोध कर सकता है। तब आप उस इच्छा की पूर्ति की आशा कैसे कर सकते हैं, जिसका चयन आपने उसके लिए करने का कष्ट उठाया था ?

आगे योग हमें सिखाता है : सर्वप्रथम अपने को बनाएं। दूसरों को सुधारने का प्रयास करने के पूर्व अपने को सुधारें। यह हमें यह भी बताता है कि ऐसा मत सोचें कि इस पृथ्वी पर उत्पन्न एकमात्र मनुष्य आप ही हैं। आप अच्छे, नेक एवं बुद्धिमान हो सकते हैं; किन्तु वह क्या है, जो आपको यह सोचने को विवश करता है कि दूसरे लोग वही नहीं हैं या अधिक अच्छे हैं ? जिसे आप अच्छा समझते हैं, वह दूसरों के द्वारा सबसे बुरा माना जा सकता है। जिसे आप नेक मानते हैं, वह दूसरों की दृष्टि में दुष्ट हो सकता है। योग इस तथ्य को स्वीकार करता है कि जब तक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

मानव-प्राणियों में यह परस्पर विरोध वर्तमान है, मानवीय सद्-भाव या भलाई नहीं हो सकती। चूंकि देह, मन और प्रकृति में विपरीत गुणों, शक्तियों या बलों की विद्यमानता से इन परस्पर-भिन्न क्षेत्रों के सम्यक् कार्य-सम्पादन को प्रेरणा एवं शक्ति प्राप्त होती है, इसलिए समाज के सदस्यों में जिसके आप अंगमात्र हैं, विरोधी या विपरीत विचारों, कार्यों तथा जीवन-पद्धतियों का होना समान रूप से महत्त्वपूर्ण है। अतएव योग हमें सिखाता है : सबसे पहले आप अपने को एक नेक व्यक्ति बनाए। आपका वैसा होना दूसरों को प्रेरित करेगा। जब दूसरे लोग आपमें जो परिवर्तन हो रहा है, उसे देखेंगे और गुण-दोष का विचार करेंगे, तो उन्हें भी आपका अनुसरण करने की प्रेरणा मिल सकती है। तत्पश्चात् उन्हें अपने निर्माण में आपके मार्ग-निर्देश की आवश्यकता पड़ सकती है। इस प्रकार आप एक मार्ग-दर्शक तथा प्रेरक हो सकते हैं, किन्तु भार डालनेवाले नहीं हो सकते। यह अभीष्ट है, और इसलिए उचित है, क्योंकि ऐसा करके आप अपने मूलतः निर्धारित लक्ष्य की अपेक्षा अधिक कार्य सम्पन्न करेंगे।

अनंत इच्छाओं से सम्बन्धित द्वितीय प्रश्न को कंपन-सिद्धान्त की संरचना के संदर्भ में समझना श्रेयस्कर होगा। बताया जा चुका है कि यदि विचार की स्पष्टता नहीं होगी तो कंपन का यथेष्ट प्रभाव नहीं पड़ेगा। इच्छा में यदि आपने आवश्यकता एवं उपयोग का अनुभव कर लिया तो आपके चिंतन या विचार में सामंजस्य या समरसता आ गई। मन की विपरीत शक्तियां, जैसे कि सकारात्मक, नकारात्मक तथा धर्म-परायणता, उस स्थिति में संतुलन के स्तर पर क्रियाशील रहती हैं। इस प्रकार मन की वैसी स्थिति में जब कोई इच्छा की जाती है तो उस चिंतन या विचार द्वारा उत्पन्न कंपन सभी स्नायुधाराओं के पूर्णतया सक्रिय होने के कारण गतिशील हो जाता है। मन की यही सामंजस्यपूर्ण अवस्था है, जो स्वामी विवेकानन्द के शब्दों में इच्छा या संकल्प की विशाल बैटरी-रूपी शरीर का निर्माण करती है, और इसे एक शक्तिमान् कंपन उत्सर्जित करने में समर्थ बनाती है, जो इच्छा-पूर्ति को प्रभावित करता है। जब आवश्यकता और प्रयोग का अभाव होता है, जब दूसरों को हानि पहुंचाने की भावना रहती है तथा जब इच्छा की यथार्थता अज्ञात रहती

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

है तब यह संरचना भग हो जाती है तथा अपना प्रभाव खो देती है। इस प्रकार जब आपकी इच्छा आवश्यकता एवं प्रयोग पर आधृत है, जब आप उसकी यथार्थता से अभिज्ञ हैं और जब आप दूसरों को हानि नहीं पहुंचाना चाहते हैं, तभी आपकी सीमित या असीमित इच्छाओं की पूर्ति होगी। किन्तु 'असीमित' शब्द असंख्य के समानार्थी रूप में ग्रहण नहीं किया जाना चाहिए, इसका एकमात्र अर्थ है बहुत, किन्तु ज्ञात।

इस अध्याय को समाप्त करते हुए मैं यह कहना चाहूंगा कि व्यक्ति की शायद ही कोई समस्या होती है, जिसपर उचित ध्यान नहीं दिया जाता, जिसका कोई समाधान नहीं ढूंढ़ा जाता और जिसके लिए योग में निष्पादन की पद्धति नहीं दर्शायी गई है। अतः यदि कोई ऐसा मार्ग है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक तथा सांसारिक सुख प्रदान करने का दावा कर सकता है, तो वह योगविज्ञान ही है। इस पुस्तक के विषय-क्षेत्र के अंतर्गत व्यक्ति की समस्याओं के सभी पक्षों का आच्छादन संभव नहीं है, किन्तु अधिक सुसंगत पक्षों में से कुछ यहां प्रस्तुत किए जा रहे हैं। इस पुस्तक में जिन विषयो का समावेश हुआ है, वे प्राथमिकता की विचारणा पर आधृत हैं। तदनुसार ऐसे चुने हुए विषयों पर, यथा धारणा, घबराहट, विश्राम, चुने हुए आसन और प्राणायाम तथा योग-सम्बन्धी विचार-विवेचन प्रस्तुत किया जा रहा है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

धारणा/एकाग्रता

धारणा का सम्बन्ध व्यक्ति की मानसिक शक्ति से है। बहुतेरे लोग, जो अपने क्रिया-कलाप तथा व्यवसायों के क्षेत्र में चमत्कार उत्पन्न कर सकते थे, धारणा-शक्ति के अभाव के कारण वे ऐसी उपलब्धियों से वंचित रह गए। चाहे हम जिस किसी भी कार्य में संलग्न हों, यदि हम कार्य-सम्पादन में गुण-वैशिष्ट्य, निपुणता और संतुष्टि लाना चाहते हैं तो हमें मन की एकाग्रता या धारणा की आवश्यकता पड़ेगी ही। जैसाकि हम लोग अगले पृष्ठों में देखेंगे, धारणा-शक्ति न केवल व्यक्ति के कार्य-सम्पादन को, बल्कि उसके स्वास्थ्य, मन की शान्ति, जीवन के सुख एवं आनन्द तथा समृद्धि को भी प्रभावित करती है। अतएव आधुनिक पुरुषों एवं स्त्रियों के लिए यह जान लेना महत्त्वपूर्ण है कि यह वस्तुतः क्या है, इसे किस प्रकार विकसित किया जा सकता है, और दैनिक जीवन में इसके मूल्य एवं सार्थकता क्या है।

धारणा के सम्यक् ज्ञान के लिए किसी व्यक्ति को सर्वप्रथम मस्तिष्क की रचना या संघटन और उसकी प्रकृति के विषय में भी जान लेना चाहिए। योग में यह माना जाता है कि सभी मानव-मन, जिसे शरीर-क्रिया-विज्ञान में मस्तिष्क कहा गया है, की रचना एक समान ही है। यद्यपि विभिन्न व्यक्तियों में इसके आकार-प्रकार में भिन्नता हो सकती है तथापि सभी मानव-प्राणियों में इसके कार्यकरण की संरचना एक समान ही है। शरीर-विज्ञान भी सभी मानव-मस्तिष्कों में यही सादृश्य या एकरूपता पाता है।

इस बिन्दु को स्पष्ट करने के लिए मैं शाफे तथा ग्रोशीमर की पुस्तक 'बेसिक फीजियोलोजी एण्ड अनाटोमी' (Basic Physiology and Anatomy) से उद्धरण प्रस्तुत करना चाहूंगा। उनका कथन है :

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

"औसत प्रौढ़ मानव-मस्तिष्क का वजन लगभग तीन पाउण्ड होता है, किन्तु व्यक्ति की आयु, लिंग-भेद तथा शरीर के आकार के अनुसार उसके मस्तिष्क के आकार में भिन्नता होती है। उदाहरणार्थ, पुरुषों के मस्तिष्क सामान्यतः स्त्रियों के मस्तिष्क की अपेक्षा बड़े होते हैं, इसका कारण यह है कि उनके (पुरुषों के) सिर आकार में बड़े होते हैं। किन्तु, इसका यह अर्थ नहीं कि वे अनिवार्यतः स्त्रियों की अपेक्षा अधिक कुशाग्रबुद्धि हों, क्योंकि साधारणतः आकार बुद्धि-सूचक नहीं होता है।"[1]

योग के अनुसार मानव-बुद्धि या मानसिक क्षमता में जो भिन्नताएं हैं, वे विकास के निमित्त प्रयासों एवं प्रशिक्षण में भिन्नताओं के परिणाम हैं। यदि कोई व्यक्ति अपने को उचित रीति से प्रशिक्षित अनुशासित, शिक्षित और प्रयुक्त करने का प्रयास करता है, तो उसका कार्य-सम्पादन उतना ही अच्छा हो सकता है, जितना अतीत या वर्तमान के किसी व्यक्ति का रहा है। इसी तथ्य की व्याख्या करते हुए, अतीत के महापुरुषों तथा पैगम्बरों के सन्दर्भ में 'राजयोग' में कहा गया है :

"ये पैगम्बर कोई अनोखे प्राणी नहीं थे, वे मनुष्य थे, जैसा मैं हूं या आप हैं। वे महान् योगी थे। उन्होंने यही अधिचेतना (Super-Consciousness) प्राप्त कर ली थी, और उसे मैं या आप भी प्राप्त कर सकते हैं। वे लोग विलक्षण नहीं थे। यही तथ्य कि एक आदमी कभी उस अवस्था तक पहुंचा, सिद्ध करता है कि प्रत्येक मनुष्य के लिए ऐसा करना संभव है।"[2]

अतएव योग कहता है, यह व्यक्ति पर ही निर्भर है कि वह किस प्रकार अपनी मानसिक एवं शारीरिक शक्तियों को विकसित करता या ढालता है। योग इस विकास का मार्ग दर्शाता है, और धारणा का अभ्यास मानसिक अनुशासन के प्रशिक्षण का एक अंग है। जिस प्रकार शरीर के विकास के लिए प्रयास एवं प्रशिक्षण की आवश्यकता पड़ती है, उसी प्रकार मस्तिष्क के विकास

---

1. एलेन ई० शाफे तथा ईस्थर एम० ग्रीशीमर : बेसिक फीजियोलोजी एण्ड अनाटोमी (फिलाडेल्फिया, सं० रा० अमेरिका : जे० बी० लिपिनकॉट कम्पनी, द्वितीय मुद्रण, 1964). पृष्ठ 219
2. स्वामी विवेकानन्द : 'राजयोग' उपर्युक्त उद्धरण, पृ० 82

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

के लिए भी आवश्यक हैं। आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी इसी तथ्य का प्रतिपादन किया है, जैसा कि शाफे तथा ग्रीशीमर के निम्नांकित उद्धरण में द्रष्टव्य है। उनके अनुसार :

"कपाल-गह्वर में स्थित मस्तिष्क, शरीर में स्वाभाविक तंतुओं का सबसे बड़ा और सर्वाधिक जटिल पुंज है, और जीवन के 18वें या 20वें वर्ष में इसका पूर्ण विकास होता है। फिर भी इसे ध्यान में रखना चाहिए कि यद्यपि शारीरिक वृद्धि रुक जाती है, तथापि जब तक हमारे मस्तिष्क का उपयोग होता रहता है तब तक असंख्य स्नायविक मार्ग हैं, जिन्हें विकसित किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में मस्तिष्क के विकास के लिए मानसिक व्यायाम उतना ही महत्त्व रखता है, जितना सुदृढ़ मांसपेशियों के विकासार्थ शारीरिक व्यायाम।"[1]

मस्तिष्क का यह व्यायाम इसीलिए आधुनिक पुरुषों तथा स्त्रियों के लिए, जिनसे यह आशा की जाती है कि वे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में शारीरिक कुशलता से भी अधिक मानसिक कुशलता प्रदर्शित करेंगे, अधिक महत्त्वपूर्ण है। योग-विज्ञान के प्रवर्त्तक जीवन के इस तथ्य को जानते थे और यही कारण है कि उन्होंने मानसिक कुशलता की प्राप्ति के लिए एक पद्धति का विकास किया। वह पद्धति है राजयोग की धारणा एवं ध्यान का विज्ञान। राजयोग मानसिक अभ्यास का मार्ग दर्शाता है, उसके नियम बतलाता है, अभ्यास की अवस्थाओं की रूपरेखा प्रस्तुत करता है और इस विज्ञान के शासी सिद्धान्तों का उसी प्रकार विवेचन करता है जैसाकि हम लोगों ने हठयोग के सम्बन्ध में देखा है। राजयोग में निम्नांकित प्रशिक्षण का तीन अवस्थाओं में विभक्त किया गया है—धारणा, ध्यान और समाधि, जिन्हें अंग्रेज़ी में क्रमशः कन्सेण्ट्रेशन (Concentration), मेडिटेशन (Meditation) तथा कानटेम्पलेशन (Contemplation) के रूप में अनूदित किया जा सकता है। चूंकि हमारा तात्पर्य केवल प्रथम अवस्था से है, इसलिए हमारे विवेचन की सीमा के अंतर्गत मात्र धारणा के ही **कैसे, कब और क्यों** आएंगे। आगे के तथ्यों के विवेचन के पूर्व हम इस विन्दु पर सुनिश्चित

---

1. शाफे एवं ग्रीशीमर : उपर्युक्त उद्धरण, वही, पृ० 219-220

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

कर लें कि मन की प्रकृति कैसी है।

मन की प्रकृति

मन की प्रकृति ऐसी है कि यह जब सक्रिय रहता है तब सदा अपने को किसी पदार्थ, समस्या, घटना या विचार से संलग्न करने का प्रयास करता है। इसकी संलग्नता एक खास समय में एक ही पदार्थ से रहती है, चाहे कालावधि छोटी ही क्यों न हो। यह वन्य जन्तु की भांति एक वस्तु से दूसरी वस्तु पर दौड़ता है, उड़ानें भरता है और छलांगें मारता है। कहा नहीं जा सकता कि यह कब अपने को किससे संलग्न कर लेगा और कितनी देर तक संलग्न रहेगा।

इस प्रक्रिया के घटित परिणाम वैसे ही होते हैं, जैसी उस पदार्थ या वस्तु की, जिससे मन अपने को जोड़ता है, प्रकृति होती है। यह जुड़ान शरीर में सदृश प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि प्रतिक्रिया की प्रकृति वही होती है, जो प्रकृति उस पदार्थ की होती है, जिससे मन अपने को सलग्न करता है। इस प्रकार जब मन किसी ऐसी वस्तु से संलग्न रहता है, जो स्वभावतः व्यक्ति में क्रोध उत्पन्न करे, तो वह उसके शरीर में वे सारी दशाएं एवं परिवर्तन उत्पन्न करेगी, जो स्वभावतः क्रोध के कारण उत्पन्न होते हैं। इससे स्पष्ट है कि विभिन्न संलग्नताओं में शरीर का अनुकूलन भी भिन्न होता है; जैसे—प्रेमानुभूति, भय, घृणा, ईर्ष्या प्रतिशोध आदि में।

मन की प्रकृति के सम्बन्ध में इतना जान लेने के बाद यह प्रश्न उठ सकता है, आधुनिक मनुष्य से इसकी क्या प्रासंगिकता है? आधुनिक व्यक्ति से इसकी अत्यधिक प्रासंगिकता है; क्योंकि उसके स्थानीय परिवेश के परिणाम-स्वरूप विलक्षणताएं हुआ करती हैं, जैसाकि प्रथम अध्याय के प्रारंभिक भाग में बताया गया है। यदि हम शहरी क्षेत्र के व्यक्ति के जीवन-ढांचे की तुलना ग्रामीण और कृषि-क्षेत्र के व्यक्ति के जीवन-ढांचे से करें तो भिन्नताएं स्पष्ट मालूम होंगी। शहरवासी केवल एक दिन में जितने लोगों के संपर्क में आता है और जिन विभिन्न परिस्थितियों का सामना करता है, एक खेतिहर या किसान उसका सामना एक महीना या उससे अधिक समय में कर पाता है। इसी प्रकार

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

आधुनिक किसान पिछली कई पीढ़ियों के किसानों की अपेक्षा कई गुना अधिक लोगों से मिलता है तथा परिस्थितियों का सामना करता है। इस प्रकार किसी प्रदेश-विशेष में घटित सामाजिक एवं परिवेश-सम्बन्धी परिवर्तनों पर निर्भरशील होने के कारण आधुनिक व्यक्ति को अनगिनत नई एवं चुनौती देनेवाली समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिनमें से अनेक अतीत काल में अज्ञात रही हैं।

व्यक्ति के समीपस्थ परिवेश की ऐसी स्थिति होने पर उसका मन विभिन्न समस्याओं, घटनाओं, पदार्थों तथा विचारों की ओर आकृष्ट होता है, जिसमें से सभी उसे पसंद नहीं हैं या उसके जीवन-ढांचे के सामान्य अनुरक्षण के लिए अनुकूल एवं प्रेरक हैं। कभी-कभी यद्यपि वह स्वेच्छापूर्वक किसी वस्तु की ओर आकृष्ट होता है तथा उसमें अंतर्ग्रस्त होता है, किन्तु अन्य समयों में वह फंसाया ही जाता है। तब हमारे पूर्वगामी विवेचन के प्रकाश में सरलता से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि व्यक्ति के मन की विविध एवं व्यर्थ संलग्नताओं के कारण उसके शरीर की दशा एक ही दिन में अगणित प्रकार से परिवर्तित होगी। यह व्यर्थ की संलग्नता, स्वभावतया व्यर्थ अनुकूलन को जाग्रत् करेगी, जिसके परिणामस्वरूप एक ओर जहां तनाव, उत्तेजना और आवेश उत्पन्न होंगे, वहीं दूसरी ओर आनन्द एवं पुलक (भावावेश) की सृष्टि होगी। योग की यह सुदृढ़ मान्यता है कि जब तक मन के इस ध्यानापकर्षण को नियंत्रित नहीं किया जाता और इसकी ऊर्जा को वांछित लक्ष्य की ओर प्रवाहित नहीं किया जाता, तब तक व्यक्ति द्वारा कोई भी उल्लेखनीय कार्य-सम्पादन नहीं हो सकता। मन को नियंत्रित करने तथा उसे अभीष्ट दिशा में प्रवाहित करने की क्षमता ठीक वही है, जिसे धारणा के प्रशिक्षण द्वारा प्राप्त किया जाता है।

धारणा क्या है?

यह किसी वस्तु को धारण करने की, मन की क्षमता है। किसी वस्तु को धारण करने का अर्थ यह है कि अन्य वस्तुएं उसके धारण से छांट दी जाती हैं। इसे दूसरे रूप में कहा जा सकता है कि इस स्थिति में व्यक्ति की इच्छा के अनुसार उसका मन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

एकाग्र हो जाता है। यहाँ वह व्यक्ति ही अपने मन को प्रेरित अथवा निर्देशित करता है। मन को अपनी दिशा में भटकने तथा उड़ भागने की स्वच्छन्दता नहीं दी जाती। जब मन अनियंत्रित रूप से कार्य करता है, तो वहां भी धारणा रहती है, किन्तु वह अनैच्छिक हुआ करती है। जब मन को अभीष्ट बिन्दु पर लगाया जाता है तो यह स्वैच्छिक धारणा होती है।

इसे स्पष्ट करने की आवश्यकता है कि अनैच्छिक धारणा के विपरीत स्वैच्छिक धारणा क्या है। अनैच्छिक धारणा तो प्रत्येक व्यक्ति की हुआ करती है। अनैच्छिक धारणा, चाहे वह अल्पकालिक हो अथवा दीर्घकालिक, व्यक्ति की इच्छा तथा संकल्प के अनुरूप नहीं हुआ करती, बल्कि वह व्यक्ति की इच्छाओं के विपरीत होती है। उसने अपने मन को तात्कालिक हित से सबद्ध किसी वस्तु पर केन्द्रित रखना चाहा था, किन्तु उसका मन किसी अन्य वस्तु पर फांदकर चला गया। इस स्थिति में व्यक्ति असहाय हो जाता है; क्योंकि मन की उड़ान को रोक रखना उसकी क्षमता से परे है। यद्यपि मन द्वारा किसी अन्य वस्तु का धारण, अल्पकाल के लिए ही सही, धारणा के कारण ही होता है, फिर भी वह धारणा अनैच्छिक हुआ करती है। किन्तु व्यक्ति जब अपने को किसी अभीष्ट वस्तु पर लगाने और उससे संलग्न रखने में समर्थ हो जाता है, तो योग-विज्ञान के वास्तविक अर्थ में वह धारणा-शक्ति को प्राप्त कर लेता है। और वही स्वैच्छिक धारणा है।

यहां यह प्रश्न किया जा सकता है कि यदि व्यक्ति की धारणा स्वैच्छिक हो या अनैच्छिक—इसमें क्या फर्क पड़ता है? वस्तुतः इसमें महान् अन्तर है, जैसाकि निम्नांकित उदाहरणों में देखा जा सकता है। वह व्यक्ति, जिसमें धारणा-शक्ति है, जैसाकि चित्र-2 में दिखाया गया है, अधिक कार्य-सम्पादन करता है, अपने समय की बचत करता है, अपनी भावी योजना के प्रति सुनिश्चित होता है, अधिकांश समय आराम में रहता है, अपने मन एवं शरीर की प्राकृतिक स्थिति को बनाए रखता है, चैन में रहता है तथा अवांछित विचारों में अपने को नहीं उलझाता। दूसरी ओर, वह व्यक्ति, जिसमें धारणा-शक्ति का अभाव है, उस वस्तु को प्राप्त करने में विफल रहता है, जिसे वह प्राप्त

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

करना चाहता था, और वह अपने मन की व्यर्थ संलग्नताओं का शिकार बन जाता है, जो उसके स्वास्थ्य, सुख, निद्रा, विश्राम एवं दैनिक जीवन की सामान्य पद्धति को प्रभावित करती तथा इसमें बाधा डालती हैं।

यहां यह बताना आवश्यक है कि किसी व्यक्ति को गलत-फहमी में पड़कर यह नहीं सोचना चाहिए कि पुरुष या स्त्री को सुखी जीवन बिताने के लिए आवश्यक इस धारणा-शक्ति की प्राप्ति ही सब कुछ है। जीवन-रक्षा की दृष्टि से जीवन के बहुत-से महत्त्व-पूर्ण पक्ष हैं, जिनका ज्ञान और अभ्यास, कर्मयोग तथा राजयोग के अनुसार, व्यक्ति के विलक्षण प्राणी बनने के लिए अनिवार्य है। किन्तु साथ-ही-साथ इसपर भी बल देने की आवश्यकता है कि इस धारणाशक्ति की प्राप्ति वस्तुतः सुखी जीवनरूपी खज़ाने की कुंजी की प्राप्ति है।

धारणा की प्राप्ति कैसे हो?

धारणा-शक्ति की प्राप्ति के कई तरीके हैं। यह दावा करना दंभपूर्ण होगा कि कोई व्यक्ति केवल योग की पद्धति से ही इसे प्राप्त कर सकता है। अतीत तथा वर्तमान काल के अगणित महापुरुषों ने, जिन्होंने अपने-अपने क्षेत्र-विशेष में चमत्कार उत्पन्न कर दिया है, तथा प्रभूत धारणा-शक्ति का प्रदर्शन किया है, न तो योगाभ्यास किया और न इसे प्राप्त करने के यौगिक मार्ग का अनुसरण ही किया। फिर भी उनकी धारणा-शक्ति अतीत एवं वर्तमान काल के जीवनभर योगाभ्यास करने वालों की अपेक्षा बढ़-चढ़कर थी। किन्तु प्रश्न यह है कि यदि कुछ लोग कोई अनोखी शक्ति प्राप्त कर सके थे, तो क्या अन्य लोग भी उसे प्राप्त कर सकते हैं? इन महापुरुषों ने अपनी धारणा-शक्ति को प्रयत्न और भूल द्वारा, कठिन संयम द्वारा, दृढ़ संकल्प द्वारा तथा कुशलता की उपलब्धि के लिए लगन अथवा अन्य प्रेरणाओं द्वारा परिवर्धित या विकसित किया होगा। स्वभावतः तब धारणा के उसी स्तर को प्राप्त करने का इच्छुक कोई भी व्यक्ति उसे प्राप्त कर सकता है, यदि वह उचित प्रयास करे। किन्तु यादृच्छिक रूप से किए गए प्रयास का परिणाम संतोषप्रद हो भी सकता है या नहीं भी हो सकता है। दूसरी ओर, योग की सिद्ध, परीक्षित तथा ज्ञात पद्धति

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

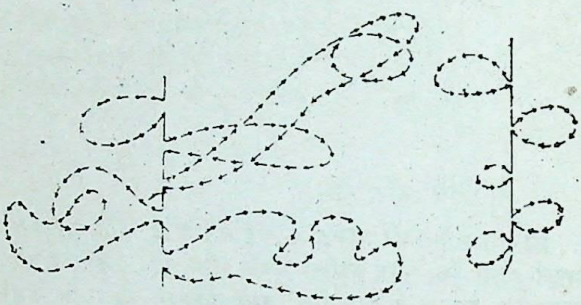
Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

है, जो हर किसी को निश्चयता के आश्वासन के साथ वही परिणाम प्रदान करती है। इस प्रसंग में द्रष्टव्य है कि आधुनिक काल के सभी पुरुषों एवं स्त्रियों के लिए योग सर्वाधिक मूल्यवान् एवं स्पृहणीय है।

अनैच्छिक तथा स्वैच्छिक (Involuntary Vs. Voluntary) धारणा या एकाग्रता के रेखाचित्र।

चित्र 1. अनैच्छिक धारणा या एकाग्रता

चित्र 2. स्वैच्छिक धारणा या एकाग्रता



— — — चिह्न दर्शाते हैं सुलझी या सिमटी हुई स्थिति।

चित्र 1 के परिणाम

1. अधिकांश समय नकारात्मक रूप से कार्य करता है, इस प्रकार समय का अपव्यय।
2. चिंता, तनाव, उत्तेजना तथा इस प्रकार की अन्य वस्तुओं में अंतर्ग्रस्त होने की अधिकार संभावना।
3. कार्य-सम्पादनों में बड़ी बाधा : शारीरिक तथा मानसिक दोनों।
4. शरीर तथा मन की अनि-

→→ चिह्न दर्शाते हैं उलझी या बिखरी हुई मनःस्थिति।

चित्र 2 के परिणाम

1. अधिकांश समय सकारात्मक रूप से कार्य करता है, इस प्रकार समय का उचित उपयोग।
2. व्यर्थ उत्तेजना की संभावना कम और धारणा की उच्चतर अवस्था में शून्य।
3. शारीरिक तथा मानसिक कार्य-सम्पादनों में बड़ी सहायता।
4. शारीरिक तथा मानसिक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

श्चित दशा के कारण भावी योजनाएं अप्रत्याशित होती हैं।	दशा सुनिश्चित होने के कारण भावी योजनाएं विश्वसनीय होती हैं।
5. विश्राम, आनन्द, सुख और अच्छे स्वास्थ्य का अभाव।	5. विश्राम, आनन्द, सुख और अच्छे स्वास्थ्य की लगातार उपलब्धि।

योग में धारणा-शक्ति प्राप्त करने की कई विधियां हैं। कुछ विधियां सरल और आसान हैं, किन्तु अन्य कठिन तथा जटिल हैं, यद्यपि इन सबका एक ही परिणाम होता है। कठिन तथा जटिल विधियों का अभ्यास किसी अनुभवी योग-शिक्षक की उपस्थिति में ही किया जाना चाहिए। यदि व्यक्ति स्वयं इनका अभ्यास करता है, तो इसमे गलतियां होने, यहां तक कि हानि होने की भी, संभावना अधिक रहती है। इसे ध्यान में रखते हुए, केवल आसान, किन्तु समान रूप से महत्त्वपूर्ण विधि की सिफारिश की जाती है, ताकि कोई भी व्यक्ति बिना किसी भय के तथा बिना किसी योग-शिक्षक की व्यक्तिगत सहायता लिए उसका अभ्यास कर सके।

उस विधि का वर्णन करने से पूर्व यह बतलाना आवश्यक प्रतीत होता है कि हठयोग के आसनों द्वारा भी किस प्रकार यह धारणा-शक्ति प्राप्त की जाती है। यद्यपि आसनों का सम्बन्ध मुख्यतः शारीरिक उत्कृष्टता से है, तथापि मानसिक पक्ष भी अप्रभावित नहीं रहता। किसी भी आसन के अभ्यास की विधि ऐसी होती है कि जब तक शरीर तथा मन का सामंजस्य नहीं होगा तब तक उसे संतोषपूर्वक संपन्न नहीं किया जा सकता।

इस अवस्था में यह ज्ञातव्य है कि विभिन्न आसनों के अभ्यास में शारीरिक गतियों तथा अनुकूलनों के साथ-साथ श्वास लेने, श्वास छोड़ने, उसे रोक रखने तथा स्वाभाविक श्वास-क्रिया की आवश्यकता होती है। जब तक ये आवश्यकताएं पूरी नहीं हो जातीं, तब तक किसी आसन का अभ्यास सम्यक्‌रूपेण सम्पन्न नहीं हो सकता। ऐसी स्थिति में यह आसानी से समझ में आ सकता है कि अभ्यास की प्रकृति ऐसी होती है कि शरीर और मन के बीच सहयोग तथा सामंजस्य के अभाव में पूर्णता की उपलब्धि नहीं होती। अतः आसनों के अभ्यास के क्रम में मन का ध्यानस्थ एवं समन्वित

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

होना स्वभावत: धारणा-शक्ति की प्राप्ति में सहायक बन जाता है। इसे योगासनों का परोक्ष लाभ माना जा सकता है, यद्यपि यह पूर्ण धारणा की ओर प्रवृत्त नहीं करता। चूंकि पूर्ण धारणा-शक्ति की प्राप्ति हमारा लक्ष्य है, इसलिए एक विशेष यौगिक विधि, जो खासकर इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए है, आवश्यक हो जाती है।

अभ्यास के लिए अनिवार्यताएं

धारणा-शक्ति के वास्तविक अभ्यास के पूर्व कुछ अनिवार्यताएं हैं, जिनका अनुसरण किया जाना चाहिए। वे अनिवार्यताएं स्थान, समय, शारीरिक दशा, भोजन या खाद्य-पदार्थ और अभ्यास की प्रविधि-विषयक हैं।

स्थान : अभ्यास का स्थान साफ-सुथरा तथा शांतिपूर्ण होना चाहिए। वहां स्वच्छ वायु सुलभ होनी चाहिए। आवश्यक नहीं कि अभ्यास का स्थान किसी विशेष प्रकार का हो, किन्तु वह अभ्यासी की आंखों के लिए सुखकर अवश्य होना चाहिए। नियमित रूप से एक ही स्थान पर अभ्यास करें, और अत्यन्त आवश्यक होने पर ही स्थान-परिवर्तन करें। यदि संभव हो, तो अकेले ही अभ्यास करें। किसी दर्शक को वहां न आने दें।

समय : आप अपनी सुविधानुसार कोई समय चुन लें। इसका अभिप्राय यह है कि आपके अभ्यास का समय ऐसा हो कि उस समय आपको कम-से-कम शारीरिक और मानसिक सक्रियता की आवश्यकता पड़े। यह समय आपकी नियमित दिनचर्या के कार्यकाल के पूर्व या पश्चात् हो सकता है। प्रतिदिन उसी समय अभ्यास किया करें। यदि कुछ अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण आप प्रतिदिन अभ्यास नहीं कर सकते हों, तो सप्ताह में कम-से-कम पांच दिन करें। 24 घटों में केवल एक ही बार अभ्यास करें। वे लोग, जो योगासनों का अभ्यास करते हैं, उसी समय धारणा का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसी अवस्था में अभ्यासी को धारणा का अभ्यास करने के पूर्व आसनों के अभ्यास में लगे समय के चतुर्थांश तक विश्राम अवश्य कर लेना चाहिए। उदाहरणार्थ यदि आप 40 मिनट तक आसनों का अभ्यास करते हों तो 10 मिनट का विश्राम ले लें। तत्पश्चात् धारणा का अभ्यास करें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

शारीरिक दशा : अभ्यास के समय आपका शरीर हलका, अक्लान्त, स्वच्छ और सामान्य होना चाहिए। तात्पर्य यह है कि दतुअन या ब्रुश से मुह की सफाई, चेहरा, हाथ और पैरो का प्रक्षालन, साफ तथा हलके वस्त्र पहनना, हलका भोजन करना तथा किसी भी मादक द्रव्य के प्रभाव से मुक्त रहना आवश्यक है। शरीर क्लांत या थका-मांदा न हो, और न कोई अत्यधिक शारीरिक पीड़ा ही हो। अभ्यास के समय अपका पेट खाली रहे, इसलिए अभ्यास के समय से दो घटे पूर्व भोजन कर लें अथवा अभ्यास के बाद करें।

मानसिक दशा : अभ्यास के समय मन को चिन्ता, उद्वेग तथा किसी श्रमसाध्य अंतर्ग्रस्तता से मुक्त रखें। ईर्ष्या, घृणा, क्रोध तथा प्रतिशोध की भावना का परित्याग किया जाना चाहिए। यदि दूसरों को हानि पहुंचाने की भावना आपके मन में उत्पन्न होती है, तो आप विचार करें कि दूसरों को क्षति पहुंचाए बिना आप अपने को अच्छा बना सकते हैं। अपने भरसक मन पर किसी प्रकार का बोझ या दबाव न आने दें।

भोजन : निरामिष या सामिष, जो भी आहार आपको पसंद हो, आपीलें। किन्तु एक बात का ध्यान रखें कि वह तामसी (उत्तेजक पदार्थ) न हो। भोजन में अधिक मसालों का प्रयोग नहीं करें। सन्तुलित आहार ग्रहण करें, जिसका अर्थ है कि आपके प्रतिदिन के भोजन में सलाद, ताजा फल तथा सब्जियां शामिल रहें। अपनी क्षमता का 85 प्रतिशत ही एक समय में खाएं तथा धीरे-धीरे खाएं। अधिक कॉफी, चाय, शराब तथा औषधियों का सेवन नहीं करें। एक दिन में दो कप से अधिक कॉफी या चाय और दो बार से अधिक अल्कोहल-युक्त पेय अधिक हो जाता है। औषधियों की कौन-सी मात्रा अधिक हो जाएगी, इसका निर्णय आप स्वयं करें। यह बहुत अच्छी बात होगी, यदि आप नियमित रूप से शराब तथा औषधियों का सेवन न करें। आपके जीवन में भोजन-सम्बन्धी यह पाबन्दी रखी जानी चाहिए। फिर भी, जब आधुनिक प्रीतिभोजों एवं सामाजिक गोष्ठियों के अवसर आएं, तो आप उन पाबन्दियों की तनिक भी परवाह किए बिना उनका पूरा आनन्द उठाएं। किन्तु याद रखें, योग का अर्थ साम्यावस्था या संतुलन का विज्ञान है। जब आपका जीवन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

संतुलन के इस सिद्धान्त से शासित होगा, तब आप इस विज्ञान के रहस्य को जान लेंगे ।

अभ्यास की विधि

यह दृढ़तापूर्वक राय दी जाती है कि सर्वप्रथम अभ्यास की संपूर्ण विधि को कृपया पढ़ लें । पहली बार पढ़ते समय अभ्यास प्रारम्भ करने का प्रयास न करें । अभ्यास की विधियों के बारे में जब पहली बार पढ़ना पूरा हो जाए और सब कुछ पूरी तरह समझ में आ जाए, तभी वास्तविक अभ्यास प्रारम्भ करें ।

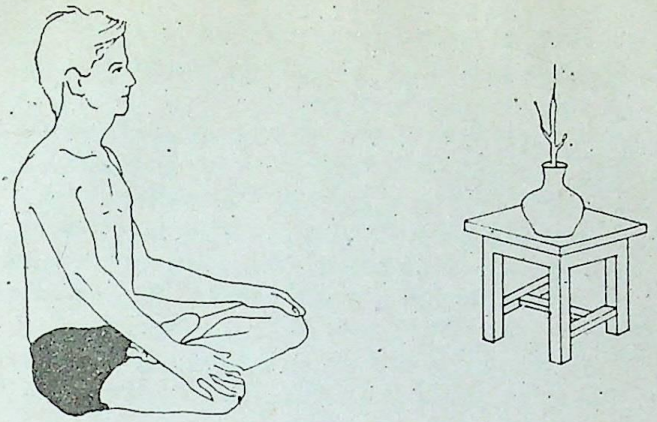
जैसाकि पहले उल्लेख किया जा चुका है, धारणा के अभ्यास की अनेक विधियां हैं । किन्तु उन सबमें जो सर्वसामान्य है, वह है किसी वस्तु पर अपने मन को केन्द्रित या स्थिर करना । इस स्थिरता का अभ्यास व्यक्ति—पुरुष अथवा स्त्री—के शरीर के आन्तरिक या बाह्य भाग पर किया जा सकता है, या किसी अन्य वस्तु पर भी । व्यक्ति के शरीर के आन्तरिक या बाह्य भाग के साथ अभ्यास जटिल, कठिन तथा खतरनाक भी होता है । किन्तु किसी चुनी हुई वस्तु के साथ अभ्यास अपेक्षाकृत सरल, खतरों से रहित तथा अत्यधिक फलदायक होता है । और इस प्रकार यह आधुनिक पुरुषों तथा स्त्रियों के लिए अधिक वांछनीय है ।

वस्तु किस प्रकार की हो ? यद्यपि वस्तु का चयन व्यक्ति की अपनी पसंद पर निर्भर है, फिर भी इस सम्बन्ध में कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं । यौगिक अभ्यासों में सामान्यतः फूल, दीप या मोमबत्ती, मूर्ति, फोटो तथा चित्र का प्रयोग किया जाता है । हम दीप या मोमबत्ती के साथ अभ्यास की अनुशंसा नहीं करते हैं; क्योंकि इसमें आंखों की ज्योति को क्षति पहुंचने का खतरा रहता है, और यदि अभ्यास में सावधानी नहीं बरती जाएगी तो इससे आत्मविक्षति तथा अग्निकांड का खतरा भी उपस्थित हो सकता है । उल्लिखित अन्य वस्तुओं में फूल के साथ अभ्यास की अनुशंसा की जाती है; क्योंकि अभ्यास की प्रारम्भिक अवस्था में यह किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे अधिक सरल एवं सर्वोत्तम है ।

वस्तु का चुनाव : जिस फूल को आप सबसे अधिक पसंद

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 3. धारणा का अभ्यास

करते हैं, उसे चुन लें। प्रारम्भ में आपको केवल एक ही फूल की आवश्यकता पड़ेगी। अतएव, फूल का आकार अपेक्षाकृत बड़ा तथा उसका रंग चमकीला हो, जैसेकि गुलाब, गेंदा, सूरजमुखी या इस प्रकार के अन्य फूल। यदि प्राकृतिक फूल सुलभ नहीं हो या अधिक मूल्यवान हो तो कोई कृत्रिम फूल खरीद लें, जो किसी भी स्थान में सुलभ हो सकता है। जब प्राकृतिक फूल मुरझाने लगेगा तब उसे बदल देना पड़ेगा, किन्तु कृत्रिम फूल का व्यवहार असीम कालावधि तक किया जा सकता है। किन्तु यदि आप कृत्रिम फूल का व्यवहार कर रहे हों, तो उसे साफ रखने के लिए समय-समय पर धो लिया करें।

वस्तु की व्यवस्था : पहले डंठल-सहित फूल को अक्षुण्ण रूप में किसी छोटे पात्र, जैसेकि गिलास, फूलदान या इस प्रकार के अन्य पात्र में रख दें। प्राकृतिक फूल को ताजा बनाए रखने के लिए उस पात्र में थोड़ा जल डाल दें। पात्र में फूल की स्थिति टेढ़ी नहीं, बल्कि सीधी होनी चाहिए। उसी फूल की या अन्य फूलों की पत्तियों के व्यवहार से फूल की यह व्यवस्था की जा सकती है। इस बात का ध्यान रखा जाए कि फूल स्पष्टतः पत्तियों से ऊपर उठा हुआ रहे।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

वस्तु को रखना : इस व्यवस्थित फूल को किसी छोटे आकार के घरेलू उपस्कर, जैसे स्टूल, चौकी, मोढ़ा, बिना बांहों की कुर्सी या साइड-टेबल पर रख दें।

अब ऊंचाई पर विचार करें। फूलदान इस प्रकार रखा जाना चाहिए कि फूल के शीर्ष की ऊंचाई वही हो जो भूमि पर बैठने की स्थिति में नेत्र-दृष्टि की ऊंचाई रहे। व्यक्ति की ऊंचाई के अनुसार इस ऊंचाई में भिन्नता हो सकती है, किन्तु सामान्यतः कहा जा सकता है कि यह ऊंचाई लगभग ढाई फुट होनी चाहिए।

इसके बाद अभ्यास करनेवाले की बैठने की स्थिति और फूल के बीच की दूरी का विचार आता है। अभ्यास करने की वस्तु तथा अभ्यासी के बीच की दूरी लगभग चार से पांच फुट तक होनी चाहिए, जैसीकि चित्र-3 में दिखाई गई है। वस्तु पर यथेष्ट प्रकाश पड़ना चाहिए।

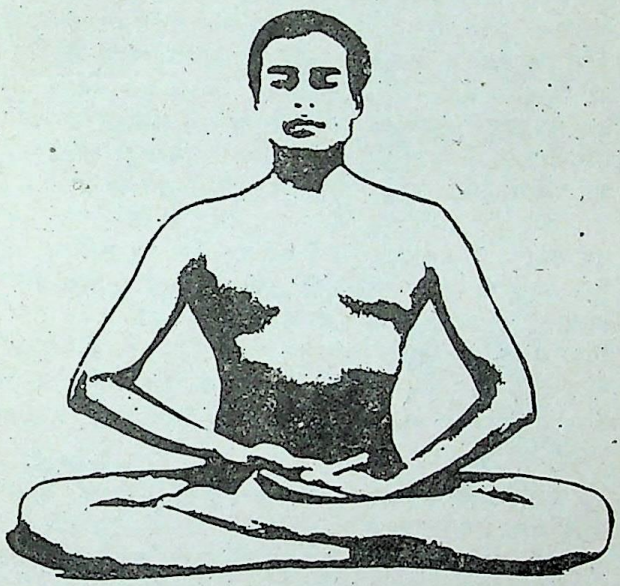
दृष्टि-शक्ति का ज्ञान : वास्तविक अभ्यास के विवेचन के पूर्व मन की दृष्टि-शक्ति के विषय में कुछ स्पष्टीकरण आवश्यक है ताकि इस विधि का पूर्ण ज्ञान हो जाए। योग के अनुसार हमें दो प्रकार की दृष्टि-शक्ति प्राप्त है : पहली आंखों की शक्ति द्वारा और दूसरी अन्तःचक्षु द्वारा। योगियों का विश्वास है कि हम सबको अन्तःचक्षु प्राप्त है, जिसकी स्थिति अग्र-ललाट में अर्थात् भौंहों के मध्य-क्षेत्र में है। अभ्यास द्वारा अन्तःचक्षु की इस गुप्त दृष्टि-शक्ति को विकसित किया जा सकता है। जब अभ्यास द्वारा अन्तःचक्षु की शक्ति विकसित तथा तीक्ष्ण हो जाती है तब योगी उन चीज़ों को भी देखने का दावा करते हैं, जिन्हें बाह्य चक्षु से देख पाना सम्भव नहीं है। जहां बाह्य चक्षुओं से केवल बाह्य रूप से वस्तुएं दृष्टिगोचर हो सकती हैं, वहां अन्तःचक्षुओं से प्रत्यक्षतः अदृष्टपूर्व सुदूरवर्ती वस्तुएं भी दृष्टिगत हो सकती हैं। धार्मिक विश्वास एवं मूल्यों को मान्यता प्रदान करनेवाले योगी अपने आराध्य देव के साकार रूप के दर्शनार्थ अपने अन्तःचक्षुओं की इस शक्ति की वृद्धि में अपना बहुत अधिक समय लगाते हैं। चूंकि हमारा उद्देश्य किसी देवता की आराधना अथवा दर्शन करना नहीं है; इसलिए हम इस शक्ति का केवल सीमित उपयोग करेंगे।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

प्रासंगिकता की दृष्टि से यह सीमा स्वेच्छा से गृहीत है। धारणा के आवश्यक पहलू के अभ्यास की उपयोगिता समझकर ही हम इसके अनावश्यक पहलुओं का यहां परित्याग कर रहे हैं। अन्तर्दृष्टि-शक्ति में हमारी अभिरुचि उसी बिन्दु तक है, जहां तक इसके कार्य एवं प्रकृति की जानकारी, इसके उपयुक्त तथा लाभकारी विकास में सहायक है।

उपर्युक्त स्पष्टीकरण की सार्थकता तभी सरलता से समझ में आएगी जब आप वास्तविक अभ्यास प्रारम्भ करेंगे। जब आप किसी चीज़ को खुली आंखों से देखते हैं, और फिर आप



चित्र 4. धारणा : सामने की स्थिति

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उसी चीज को अन्तःचक्षु से देखने का प्रयास करते है, तो ऐसा करके आप धारणा का अभ्यास प्रारम्भ कर देते हैं । अन्तःचक्षु द्वारा दृष्टिगोचरता में जैसी प्रगति होगी, उसीके अनुपात में धारणा की उपलब्धि में भी प्रगति होगी। इस प्रकार, अभ्यास की दीर्घता एवं अवधि इसपर निर्भर करेगी कि व्यक्ति-विशेष की रुचि तथा आवश्यकता क्या है।

प्रथम अवस्था : पैरों को मोड़कर बैठ जाएं। यदि आप पद्मासन कर सकते हों तो पद्मासन में बैठ जाएं। यदि नहीं, तो इस प्रकार बैठें कि आपके पैर बगल से मुड़े हों ताकि शरीर का भार भूमि पर रहे, न कि पैरों पर। अपने हाथों को घुटनों पर रखें, जैसाकि चित्र-3 में दिखाया गया है। फूल से चार-पांच फुट की दूरी पर उसकी ओर मुंह करके बैठ जाएं। अब अपने शरीर को सीधा करें। सीधे तनकर बैठ जाएं ताकि आपकी छाती, गर्दन और सिर एक सीध में हो जाएं। वक्र रूप से नहीं बैठें। इस बिन्दु पर आप पैरों की स्थिति पर ध्यान दिए बिना मेरु-दण्डीय रज्जु (सुषुम्णा), गर्दन और सिर के सीधेपन पर अपना सम्पूर्ण ध्यान दें। आप अपने पैरों को आराम से जहां रखना चाहें, रखें। अपने हाथों को दोनों घुटनों पर या जंघाओं पर रखें।

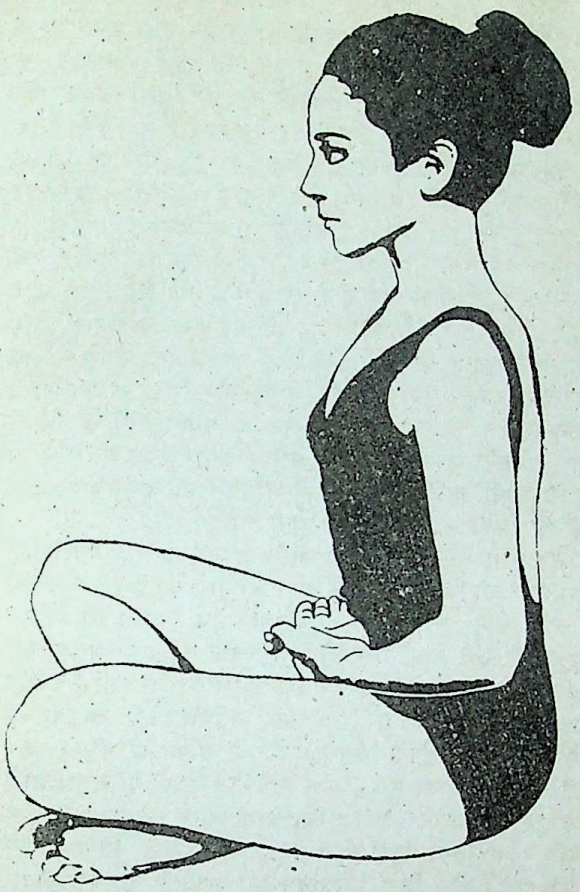
टिप्पणी : इस प्रकार बैठना, उन लोगों के लिए कुछ कठिन एवं कष्टकर हो सकता है, जिन्हें फर्श पर बैठने का अभ्यास नहीं है। विशेषतः कुछ अमेरिकियों तथा पाश्चात्य देशों के योगाभ्यासियों के साथ यह बात हो सकती है। अतएव यह सुझाव दिया जाता है कि इस आधार पर हतोत्साहित होने की आवश्यकता कतई नहीं है। अभ्यासियों को यह देखकर आश्चर्य होगा कि केवल कुछ सप्ताहों के अभ्यास के पश्चात् बैठने में जो कठिनाई हो रही थी, वह दूर हो चुकी है।

द्वितीय अवस्था : अब आप निम्नांकित विधि के अनुसार गहरी सांस लेने जा रहे हैं।

जब आप फूल की ओर देख रहे हों अथवा आंखें बन्द किए हों, शरीर को सीधा रखते हुए पूरी वायु को दोनों नासिका-छिद्रों द्वारा धीरे-धीरे तथा लगातार बाहर निकाल दें। जब श्वास-वायु का बाहर निकलना समाप्त हो जाए, एक सेकेंड के लिए रुक जाएं और

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 5. धारणा : बाएं पहलू की स्थिति

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उसके बाद दोनों नासिका-छिद्रों से धीरे-धीरे तथा लगातार सांस लेना प्रारम्भ करें। जब सांस लेना समाप्त हो जाए, पुनः एक सेकेंड तक रुक जाएं, और तब पहले की भांति सांस छोड़ना शुरू करें, तथा जब यह समाप्त हो जाए, पुनः रुक जाएं। अभ्यास के पहले दिन सांस लेने तथा सांस छोड़ने की यह क्रिया केवल पांच बार करें। इस क्रिया को उत्तरोत्तर एक सप्ताह में 10 बार तक तथा एक महीने में 15 बार तक बढ़ाएं। 15 बार से अधिक कदापि न करें। यदि एक समय में आप सांस लेने तथा सांस छोड़ने की क्रिया केवल 10 बार कर लेते हैं, तो यह पर्याप्त होगा।

सांस लेने तथा सांस छोड़ने की इस क्रिया से मुख्यतः पेट से सम्बन्धित क्षेत्र प्रभावित होना चाहिए। जब आप सांस छोड़ रहे हों, तब पेट की मांसपेशियों को सिकुड़ना चाहिए। दूसरे शब्दों में, जब आप सांस छोड़ रहे हों, तब आपको अपने पेट का मेरुदण्डीय रज्जु (सुषुम्णा) की ओर भीतर ले जाना चाहिए। जब आप सांस ले रहे हों तब पेट की मांसपेशियों को फैलना चाहिए। दूसरे शब्दों में, भीतर सांस लेते समय पेट को आगे की ओर आ जाना चाहिए। पेट की मांसपेशियों के सिकुड़ने और फैलने की क्रिया लयबद्ध रूप में होनी चाहिए।

जब सांस लेने और छोड़ने की क्रिया चल रही हो तब इसकी लयात्मकता को विकसित करने का एक मार्ग यह है कि फूल की गंध तथा वायु की शुद्धता की अनुभूति एवं कल्पना की जाए। उदाहरणार्थ, जब आप सांस छोड़ रहे हों, तब ऐसा अनुभवकरें कि आपके शरीर से सारी गंदगी बाहर निकल रही है। और जब आप सांस खींच रहे हों, तब ऐसा अनुभव करें कि स्वच्छ एवं सुगंधित वायु आपके सम्पूर्ण शरीर में शक्ति का संचार कर रही है, उसे पुष्ट तथा समृद्ध बना रही है। गंदगी या अशुद्धताओं को बाहर निकालने तथा शक्ति प्राप्त करने की यह आरोपित अनुभूति स्वभावतया बहुत शीघ्र गहरी सांस-क्रिया को प्रणाली-बद्ध कर देगी। और जिसे हम लयबद्धता कहते हैं, वह प्रणालीबद्ध सांस-क्रिया के अतिरिक्त और कुछ नहीं है।

विश्राम : लयबद्ध सांस-क्रिया के इच्छित चक्र पूरा करने के बाद कुछ मिनटों तक विश्राम करें। सांस-क्रिया में आप जितना समय लगाते हैं, उसका लगभग चतुर्थांश समय विश्राम का होना

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

चाहिए। उदाहरणार्थ यदि आपने चार मिनट तक सांस-क्रिया की है, तो आपके विश्राम का समय एक मिनट होना चाहिए। इस विश्राम में आप लेट न जाएं। परन्तु जब आप अपने शरीर की मांसपेशियों को ढीला कर रहे हों, तब अपने को बैठने की स्थिति में रखें। दूसरे शब्दों में, आरामदेह तथा सुखकर अवस्था में हो जाएं।

विश्राम करते समय सामान्य एवं स्वाभाविक रीति से सांस लेते और छोड़ते रहें। अर्थात् आपकी श्वास-क्रिया स्वाभाविक हो। विश्राम की अवधि समाप्त होने के बाद वस्तु के साथ आपका वास्तविक अभ्यास प्रारम्भ होगा। किन्तु आन्तम अवस्था की प्रविधि का वर्णन करने के पूर्व मैं इस लयबद्ध सांस-क्रिया के महत्त्व के सम्बन्ध में कुछ शब्द कहना चाहूंगा।

लयबद्ध श्वास-क्रिया का महत्त्व : राजयोग के अनुसार यह लयबद्ध श्वास-क्रिया सम्पूर्ण शारीरिक प्रणाली में सामंजस्य ला देती है। यह श्वास-क्रिया जहां एक ओर स्नायु-तन्त्र को सक्रिय एवं सशक्त बनाती है, उसी के साथ यह सम्पूर्ण शारीरिक प्रणाली या तन्त्र को सुख पहुंचाती, शान्ति देती और सुव्यवस्थित भी करती है। इस लयबद्ध श्वास-क्रिया के पूर्ण प्रभाव का अनुभव करने के लिए अभ्यासी को, जैसा कि पहले चर्चा की गई है, उपयुक्त समय तक अवश्य विश्राम करना चाहिए। इस विश्राम के सम्बन्ध में चर्चा करते हुए स्वामी विवेकानन्द ने कहा है—"एक बार जब यह विश्राम मिलता है, तो अत्यधिक थकी हुई स्नायुएं शान्त हो जाती हैं और आपको लगेगा, मानो आपने इसके पहले वस्तुतः कभी विश्राम नहीं किया था।"[1]

'राजयोग' में इस लयबद्ध श्वास-क्रिया की भूरि-भूरि प्रशंसा की गई है; क्योंकि नियमित रूप से अभ्यास करने वालों को यह अनेक शारीरिक एवं मानसिक लाभ पहुंचाती है। इस श्वास-क्रिया की विलक्षणता को अभिव्यक्त करने के लिए मैं स्वामी विवेकानन्द की पुस्तक 'राजयोग' की कुछ पंक्तियां उद्धृत करना चाहूंगा। उनके अनुसार—"इस अभ्यास का प्रथम प्रभाव किसी व्यक्ति की मुखाकृति के परिवर्तन में दृष्टिगोचर होता है। रूक्ष रेखाएं

1. विवेकानन्द : 'राजयोग', उपर्युक्त उद्धरण, पृ० 60

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

लुप्त हो जाती हैं, शांत विचार के साथ मुखमंडल पर शांति छा जाती है। इसके बाद आवाज में मधुरता आती है। मैंने किसी ऐसे योगी को कभी नहीं देखा, जिसकी आवाज कर्कश रही हो। ये लक्षण कुछ महीनों के अभ्यास के पश्चात् प्रकट होते हैं।"[1]

अंतिम अवस्था : इसे सुनिश्चित करने के लिए कि आप सीधा बैठे हुए है, अपने शरीर की पुनः जांच कर लें। अब आप अपने हाथों को चित्र-3 में दिखाई गई मुद्रा के समान रखें। पहले बायें हाथ को गोद में रखें, उसके बाद दाहिने हाथ को बाईं तलहत्थी पर रखें। उन्हें ढीला रहने दें। अब सामान्य रूप से सांस लेते और छोड़ते रहें। सर्वप्रथम अपनी आंखों को धीरे-धीरे और नरमी से बंद कर लें। दस सेकेंड तक इन्हें बंद रखें। इसके बाद क्रमिक रूप से (धीरे-धीरे) अपनी आंखों को खोलें। जब ये पूरी खुल जाएं, तब इन्हें 6 से 8 सेकेंड तक खुली रखें। आंखों के बंद करने और खोलने की क्रिया को तीन से पांच बार तक करें। ध्यान रहे कि आंखों का खोलना और बंद करना क्रमिक रूप से हो। प्रारंभिक अवस्था में, इस प्रकार आंखों के खोलने और बंद करने से आपकी आंखों में आंसू आ सकते हैं। आपकी आंखों में हल्की पीड़ा भी महसूस हो सकती है। इसीलिए आपको क्रमिक रूप से अपनी क्रिया जारी रखनी होगी। आप देखेंगे कि कुछ ही दिनों के अभ्यास से आंखों से पानी निकलना तथा अन्य तकलीफें दूर हो गई हैं।

अब फूल की पंखुड़ियों की ओर देखें। लगभग दस सेकेंड तक देखना जारी रखें। किसी प्रकार की पीड़ा का अनुभव होने पर देखने के समय में कमी कर दें यानी अपेक्षाकृत कम समय तक देखें। किन्तु, आंखें झपकाने या पलक मारने का प्रयास कदापि नहीं करें। जब आपने दस सेकेंड तक फूल को देख लिया है तब आप अपनी आंखों को धीरे-धीरे नरमी से बंद कर लें और फूल की आकृति को अपने मन में देखने का प्रयास करें। जब आप अपने मन में फूल के स्वरूप और आकृति को लाने का प्रयास कर रहे हों, तब लगभग दस सेकेंड तक अपनी आंखों को बंद रखें। केवल दस सेकेंड तक आंखों को बंद रखने के बाद उन्हें नरमी से धीरे-धीरे खोलें और पुनः दस सेकेंड तक फूल को ओर देखें। इस प्रकार

1. विवेकानन्द : 'राजयोग', उपर्युक्त उद्धरण, पृष्ठ 60।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

देखने, बंद करने और देखने की इस प्रक्रिया को दुहराएं। अर्थात् आंखों से देखना, आंखें बंद कर लेना और तब अंतश्चक्षुओं या भीतरी आंखों से देखना। पहले सप्ताह में इस प्रक्रिया को एक सत्र में केवल पांच बार दुहराएं। इसे उत्तरोत्तर दस बार तक विकसित करें और तब पन्द्रह बार तक करें, जो अंतिम सीमा होगी। यहां समय या बार का अर्थ चक्र (round) से है। दस बार का अर्थ है – दस चक्र। यदि आप केवल एक सत्र में दस चक्र का अभ्यास कर लेते हैं तो यह पर्याप्त होगा। किन्तु किसी भी स्थिति में एक सत्र में पन्द्रह बार से अधिक अभ्यास नहीं करें।

जब अभ्यास समाप्त हो जाएं, तब भी स्थिरतापूर्वक शांत हो बैठे ही रहें। किन्तु अब, शरीर को ढीला करें और दो मिनट तक शिथिलन या विश्राम लेने की स्थिति में बैठें। जब आप यह कर लेते हैं, तब धारणा का आपका अभ्यास पूर्ण एवं समाप्त हो जाता है। सत्र की समाप्ति के पश्चात् आप भोजन करने, सोने या कोई अन्य काम करने के लिए स्वतंत्र हैं।

कुछ सुझाव

ऐसा सुझाव दिया जाता है कि लगभग एक महीने तक केवल एक ही फूल से अभ्यास करने के बाद, यदि आप चाहें तो फूलदान में और फूल रख ले सकते हैं, यद्यपि फूलों की संख्या वृद्धि आवश्यक नहीं है।

यह भी राय दी जाती है कि फूलों के साथ दो महीने के अभ्यास के पश्चात् आप वस्तु को बदल दे सकते हैं। तब आप अपनी पसंद के किसी छायाचित्र (फोटो), मूर्त्ति या चित्र से अभ्यास कर सकते हैं। आपका एकमात्र विचार वस्तुओं के आकार (साइज), रंग और प्रकार के संबंध में होना चाहिए। वे मध्यम आकार, चमकीले रंग की और सुखकर तथा आनन्ददायक हों, किन्तु रोमांचकारी कदापि न हों।

चेतावनी : धारणा का अभ्यास करने वालों को निम्नांकित चेतावनियों को अवश्य पढ़ लेना चाहिए और अभ्यास के समय इनका ध्यान रखना चाहिए। किसी अन्य विज्ञान की भांति, राजयोग के नियमों का अनुसरण अप्रत्याशित परिणामों से बचने के लिए सावधानी से किया जाना चाहिए। वे चेतावनियां

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

निम्नांकित हैं :

प्रथम चेतावनी समय की सीमा के संबंध में है। धारणा के अभ्यास में लगाया जानेवाला कुल समय बीस मिनट से अधिक नहीं होना चाहिए। इसी में श्वास-क्रिया, विश्राम, अभ्यास और अंतिम विश्राम सम्मिलित हैं। जब तक शिक्षक व्यक्तिगत रूप से अभ्यास का निर्देशन नहीं करते हैं, अभ्यासियों को चौबीस घण्टे की अवधि में अपने अभ्यास की सीमा केवल पन्द्रह से बीस मिनट के भीतर रखनी चाहिए।

कुछ बचाव के उद्देश्य से समय पर लगाई गई यह सीमा आवश्यक है। उनमें एक यह है कि कुछ अभ्यासकर्त्ता अभ्यास के क्रम में अंतःचक्षुओं के समक्ष कौंध जानेवाली विलक्षण प्रतिमाओं से मुग्ध हो सकते हैं। इस मोहकता पर यदि रोक नहीं लगाई जाती है, तो यह अभ्यासकर्त्ता को समय के दुरुपयोग की दिशा में गुमराह कर सकती है। दूसरे, यदि अभ्यासकर्त्ता पुलक एवं मोहकता की उपलब्धि के लिए अपना अभ्यास (अधिक समय तक) जारी रखता है, तो वह न केवल अपने इच्छित लक्ष्य से मार्गच्युत होता है, बल्कि वह अपने को कुछ उन अज्ञात परिणामों की ओर ले जाता है, जो उसके कार्यों, विचारों, कार्य-सम्पादनों और व्यवहार पर बुरा प्रभाव डाल सकते हैं। अतएव, समय की सीमा अभ्यासकर्त्ताओं को सदा अभ्यास के सुरक्षित पक्ष की ओर रखेगी, जहां कभी अवांछित परिणामों का अनुभव एवं आभास नहीं हो पाएगा।

दूसरी चेतावनी धारणा के अभ्यास में जलते हुए दीप या किसी अन्य दाहक पदार्थ के प्रयोग के संबंध में है। अपने अभ्यास में इन आपत्तिजनक पदार्थों का बहिष्कार करें। इसके कारणों का उल्लेख पहले किया जा चुका है। (देखें, अभ्यास की विधि)।

अभ्यास के क्रम में होने वाली कुछ कठिनाइयां

आपके अभ्यास के सिलसिले में कुछ समस्याएं एवं कठिनाइयां अप्रत्याशित रूप से उपस्थित हो सकती हैं, जिनके संबंध में स्पष्टीकरण आवश्यक है। यद्यपि शिक्षण एवं अभ्यास के अनुभवों के आधार पर सभी कठिनाइयों का पूर्वानुमान संभव नहीं है, फिर भी साधारणतः अनुभूत कुछ कठिनाइयों का विवेचन, उनसे संबद्ध

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

स्पष्टीकरण के साथ किया जा रहा है। वे ये हैं—

समस्या-संख्या 1 : जब अभ्यासकर्त्ता अपने अंतश्चक्षु द्वारा धारणा की इच्छित वस्तु को देखने का प्रयास करता है, तब वह उस वस्तु को देखने में बिल्कुल असमर्थ होता है। सब शून्य-ही-शून्य रहता है। कुछ भी दृष्टिगोचर नहीं होता।

स्पष्टीकरण : यह अस्वाभाविक नहीं है। प्रारंभिक अवस्था में यह एक स्वाभाविक दशा है। यद्यपि सभी अभ्यासकर्त्ताओं की यह स्थिति नहीं भी हो सकती है, फिर भी जिनके साथ यह कठिनाई हो, उन्हें निश्चिंत रहना चाहिए; क्योंकि कुछ सप्ताहों के अभ्यास के क्रम में उनकी स्थिति सुधर जाएगी और वे उत्तरोत्तर अपने अंतश्चक्षु से वस्तु को देखने में समर्थ होंगे।

समस्या-संख्या 2 : अभ्यास के क्रम में जब अभ्यासकर्त्ता अपने अंतश्चक्षु द्वारा वस्तु को देखने का प्रयास करता है, तब इच्छित वस्तु की जगह उसे कोई दूसरी ही चीज़ दिखलाई पड़ सकती है। यह कोई दूसरी चीज, अस्थिर तथा रंगीन प्रकाश, विभिन्न वस्तुएं, पशु, पक्षी तथा अन्य इसी प्रकार की असंख्य चीजें हो सकती हैं। अक्सर ये पहचानने योग्य रूप में आती हैं, किन्तु कभी-कभी ये ऐसे रूपों एवं आकारों में आती हैं कि पहचानने योग्य नहीं रहतीं। अप्रत्याशित रूप से उभड़ आनेवाली ये विलक्षण प्रतिमाएं अभ्यास प्रारम्भ करनेवालों के लिए द्विविधा एवं परेशानी में डालने वाली हो सकती हैं।

स्पष्टीकरण : योग के अनुसार अभ्यासकर्त्ता के अंतश्चक्षु के सामने इन विलक्षण प्रतिमाओं का उभड़ आना एक उत्साहवर्धक चिह्न है; क्योंकि ये प्रतिमाएं धारणा-शक्ति की प्राप्ति के लक्षण हैं। उस स्थिति में जहां अभ्यासकर्त्ता को कुछ भी नहीं दिखाई पड़ा, जैसाकि समस्या-संख्या 1 में विवेचन किया गया है, अभ्यास में कोई प्रगति नहीं हुई। अंतश्चक्षु के समक्ष सूनापन मानसिक शक्ति की पूर्वावस्था या यथास्थिति इंगित करता है। उस बिन्दु तक अभ्यास से कोई भी सारभूत उपलब्धि नहीं हुई। किन्तु जब अभ्यासकर्त्ता को संख्या-2 में बताई गई समस्याओं का सामना करना पड़ता है, तब वह स्थिति सुस्पष्ट सुधार प्रदर्शित करती है। लगभग एक महीने या इससे अधिक समय का नियमित एवं निरंतर अभ्यास यथासमय इस अवस्था में परिवर्तन ला देगा और

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अभ्यासकर्त्ता अंततोगत्वा धारणा की वास्तविक वस्तु को देखने में समर्थ हो जाएगा तथा अप्रत्याशित वस्तुएं अदृष्ट हो जाएंगी।

समस्या-संख्या 3 : यदि अभ्यासकर्ता अभ्यास में अपेक्षित या प्रत्याशित सफलता प्राप्त कर लेता है, तब भी अंतश्चक्षु से अभ्यास की वस्तु को ठीक उसी रूप में जिस रूप में वह बाह्य चक्षु से दिखाई पड़ती है, नहीं देख पाने की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस स्थिति में यद्यपि वस्तु की प्रतिमा और आकृति दिखाई पड़ सकती है, फिर भी रंग और आकृति में कुछ अंतर हो सकता है। अभ्यास-कर्त्ता यह आशा कर सकता है कि वह वस्तु को बाह्य चक्षुओं से जिस रूप में देखता है, ठीक उसी रूप में अंतश्चक्षु से भी देख पाए। ऐसा क्यों होता है ?

स्पष्टीकरण : यह तथ्य कि वस्तु अंतश्चक्षु से समरूप और पहचानने योग्य आकार में दिखाई पड़ी है, दर्शाता है तथा प्रमाणित करता है कि व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) अपने प्रयास में सफल रहा है, और उसने धारणा-शक्ति प्राप्त कर ली है।

यहां जो कुछ जानना और पहचानना महत्त्वपूर्ण है, वह है मन की अर्जित क्षमता और वह भी भीतरी दृष्टीन्द्रियों से देखने, ग्रहण करने और एकाग्र होने की क्षमता, जैसीकि व्यक्ति ने इच्छा की थी। अब मन व्यक्ति द्वारा चुनी गई वस्तु से अपने को संलग्न कर रहा है और वह अपने इच्छानुसार उड़ानें नहीं भर रहा है। यह प्रदर्शित करता है कि अब स्वेच्छिक धारणा-शक्ति आ गई है।

अभ्यासियों को जान लेना चाहिए कि यद्यपि अंतश्चक्षु से देखने पर वस्तु की आकृति सदृश या समरूप होनी चाहिए, तथापि उसके रंग का सदृश या समरूप होना आवश्यक नहीं है। जैसा कि हम लोग जानते हैं, छायाचित्रांकन (फोटोग्राफी) में भी वस्तु का यथार्थ रंग सदा सुलभ नहीं होता, यह महत्त्व भी नहीं रखता, अंतश्चक्षु से हमारे देखने की ऐसी ही स्थिति है। यद्यपि सुदीर्घ-कालीन अभ्यास से रंग की यथार्थता आ सकती है, फिर भी धारणा की दृष्टि से यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। इस प्रकार यदि आप अपने अंतश्चक्षु से वस्तु को समरूप एवं आकार में देखने में समर्थ हैं, तो रंग के संबंध में चिंता नहीं करें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

धारणा की जांच

आपने धारणा-शक्ति प्राप्त कर ली है या नहीं, इसकी जांच आप निम्नांकित निर्देश के अनुसार स्वयं कर सकते हैं। अभ्यास करते समय यदि आप अंतश्चक्षु से किसी चीज़ को नहीं देखते हैं, तो आपको धारणा की उपलब्धि नहीं हुई है। अभ्यास के क्रम में जब आप अंतश्चक्षु से कुछ अन्य वस्तुओं को देखते हैं, किन्तु अपने बाह्य चक्षुओं के समक्ष रखी गई वस्तु को नहीं देख पाते, तब आप में सुधार हो रहा है, किन्तु आपको अब तक धारणा-शक्ति की उपलब्धि नहीं हुई है। किन्तु अभ्यास के समय अंतश्चक्षु से जब आप वास्तविक वस्तु के आकार को एक सेकेंड के लिए भी देखते हैं तब आपको धारणा की उपलब्धि हो गई है। यदि वस्तु किसी भी रूप या आकार में अंतश्चक्षु के समक्ष पांच सेकेंड तक टिकी रह जाती है, तो आपने अच्छी धारणा-शक्ति उपलब्ध कर ली है। यदि आप वस्तु के उसी आकार या प्रतिमा को लगभग दस सेकेंड तक ग्रहण किए रख सकते हैं, तो आपने अति उच्चस्तरीय धारणा उपलब्ध कर ली है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

घबराहट

घबराहट शरीर और मन की वह स्थिति है, जिसमें उनके सामान्य कार्य और अवस्थाएं बाधित या अव्यवस्थित हो जाती है। इसमें व्यक्ति अशांत, बेचैन हो जाता है और अपनी धारणा-शक्ति खो बैठता है। यह (घबराहट) मानसिक एवं शारीरिक शक्तियों के समुचित उपयोग मे बाधा डालती है। इसकी अवधि क्षणिक, अल्प-कालीन या लम्बी हो सकती है। इसकी लम्बी अवस्था व्यक्ति के न केवल स्वास्थ्य और सुख को प्रभावित करती है, बल्कि उसकी भूमिका, कार्यों, विचारों, व्यवहार और समान्य जीवन-पद्धति को भी प्रभावित करती है। अतएव आधुनिक पुरुषों एव महिलाओं के लिए यह जान लेना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है कि यह क्या है, इसके क्या लक्षण हैं, यह कैसे होता है, यह किन कारणों से होती है और यह किस प्रकार नियंत्रित की जा सकती है तथा इसका उपचार किया जा सकता है।

घबराहट व्यक्ति में अनेक लाक्षणिक परिवर्तन कर देती है। इस प्रकार, घबराए हुए व्यक्ति की पहचान उसके मुखमंडल, शरीर और व्यवहार के ढंग में इन लक्षणों का पता लगाकर आसानी से की जा सकती है। उसके मुखमण्डल में कोई भी व्यक्ति ऐसे परि-वर्तनों का पता लगा सकता है—जैसे आंखों में तनाव, कड़ापन और खिचाव का आ जाना। चेहरा अपना स्वाभाविक रूप खो देता है। आवाज़ कड़ी, टूटी-फूटी, भारी और अस्वाभाविक हो जाती है। यद्यपि शारीरिक लक्षणों—भीतरी और बाहरी—की जानकारी मुख्यतया स्वयं पुरुष या स्त्री को हो सकती है, तथापि दर्शक भी उसमें थोड़ी कंपकंपी या घबराहट और कड़ापन आसानी से देख सकता है। शारीरिक देखभाल में असावधानी और उपेक्षा के चिह्न भी हो सकते हैं, जो उसके पहनावे के तरीके तथा समग्र

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

रूप से उसकी आकृति में प्रदर्शित होते हैं।

सर्वाधिक सुस्पष्ट परिवर्तन, जो घटित होते हैं, वे हैं घबराए हुए व्यक्ति के व्यवहार के ढंग में परिवर्तन। घबराए हुए व्यक्ति के लिए चैन, आराम में और ध्यानस्थ रहना अत्यन्त कठिन है। उसे कुछ भी अधिक सुखकर नहीं लगता, जैसे कि अच्छा संगीत सुनना, प्राकृतिक सौन्दर्य का अवलोकन, लोगों से मिलना-जुलना और यहां तक कि धूम्रपान, पेय तथा नृत्य भी। गलतियां करना सामान्य विशेषक या लक्षण बन जाता है। वह एक क्षण के लिए कोई काम करता है, किन्तु शीघ्र ही उससे ऊब जाता है, और तब दूसरे काम के प्रयास में उतावली से दौड़ पड़ता है। वह अपनी याददाश्त खो बैठता है, और इस प्रकार उन चीजों को भी मुश्किल से याद कर सकता है, जिन्हें उसे याद रखना चाहिए। बेचैन रहने के कारण उसे मुश्किल से पूरी नींद आ पाती है, जिसके परिणाम-स्वरूप थकावट पैदा होती है। वह बौद्धिक संतुलन तथा निर्णय-शक्ति खोने लगता है, जिनका अभाव प्रत्येक कार्य में परिलक्षित होता है, जिसे वह अपने दैनिक जीवन में करने का प्रयास करता है। उपर्युक्त लक्षणों में से केवल कुछेक ही प्रकट कर देंगे कि कोई पुरुष या स्त्री घबराई हुई है।

घबराहट कैसे होती है, इसकी विवेचना करने में यह इंगित कर देना आवश्यक प्रतीत होता है कि इसके उद्गम या अंकुरण का मूल मन में है। जब कोई बाहरी या भीतरी समस्या व्यक्ति के मन में चिन्ता उत्पन्न करती है, तब मन का सामान्य कार्य-सम्पादन बाधित हो जाता है, जिसके फलस्वरूप शरीर की सामान्य अवस्था में भी गड़बड़ी आ जाती है। पूर्व के अध्यायों में, आपको स्मरण होगा ही, इसका विवेचन किया जा चुका है कि मन शरीर को किस प्रकार शासित और नियंत्रित करता तथा क्रियाशील बनाता है। उसी विवेचन के आलोक में यह आसानी से समझ में आ जाना चाहिए कि मन में चिंता या उद्वेग की जितनी तीव्रता होगी, उतनी ही तीव्रता घबराहट में भी होगी। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि जो चीजें चिंता उत्पन्न करती हैं, साथ-ही-साथ घबराहट के भी कारण बनती हैं। इस अवबोध के साथ हम लोग देखें कि घबराहट के क्या कारण हैं।

घबराहट का कारण एक या अनेक कारकों का समूह हो सकता

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

है। किन्तु चाहे एक या अनेक जो भी कारण हों, वे तीन कोटियों के अंतर्गत आते हैं—परिवेश-संबंधी, सामाजिक और वैयक्तिक। हम सर्वप्रथम परिवेश-संबंधी कारकों का विवेचन करेंगे।

परिवेश-सम्बन्धी कारक

परिवेश-संबंधी कारक वे हैं, जो प्राकृतिक घटनाओं की विलक्षणताओं के फलस्वरूप उत्पन्न होते हैं, जिन्हें हम आपदा की संज्ञा देते हैं। ऐसी आपदाएं महामारी, भूकंप, दुर्भिक्ष, सुखाड़, बाढ़, तूफान और इस प्रकार की अन्य हो सकती हैं। ऐसी आपदाओं की प्रकृति, अवधि तथा तीव्रता पर अवलंबित होने के कारण कुछ लोग दूसरों की अपेक्षा, अधिक प्रभावित हो सकते हैं। असुरक्षा, संपत्ति-नाश तथा सामान्य जीवन-यापन में विघ्न होने के भय के कारण कुछ लोगों के लिए ये भीषण चिंता उत्पन्न कर सकती हैं। ऐसी अवस्थाओं में घबराहट उन लोगों में हो सकती है, जो इस प्रकार प्रभावित होते हैं।

सामाजिक कारक

सामाजिक कारकों के वर्णन के क्रम में यह समझ लेना चाहिए कि किसी खास समाज की समस्याएं वही हो सकती हैं अथवा नहीं भी हो सकती हैं, जो दूसरों की हैं। जिसे हम समस्या कह सकते हैं, उसे समस्या नहीं कहा जा सकता है अथवा किसी दूसरे समाज में उसका अस्तित्व नहीं भी हो सकता है। किन्तु इन विभिन्नताओं के बावजूद कुछ सामान्य सिद्धान्त बनाए जा सकते हैं, जिनपर पूर्वकथित विशिष्टताओं के आधार पर विचार किया जाना चाहिए।

इसी प्रकार हम लोग सामान्यतः ज्ञात कुछ समस्याओं की चर्चा कर सकते हैं; जैसे— आर्थिक असुरक्षा का भाव, उपयुक्त काम या रोजगार, जीविका तथा व्यवसाय पा लेने की समस्या, धार्मिक, जातीय, वंशगत तथा राजनीतिक तनावों एवं संघर्षों के कारण सामाजिक उपद्रव, युद्ध का भय तथा ऐसी असंख्य दूसरी समस्याएं। किन्हीं अन्य समस्याओं का, जिनकी पहचान व्यक्ति स्वयं आसानी से कर सकते हैं, नामोल्लेख किए बिना एक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

विवरण प्रस्तुत किया जा सकता है, जिसके अन्तर्गत कुछ सामाजिक समस्याओं की जटिलताएं आ जाएंगी।

यह कहा जा सकता है कि किसी समाज में किसी वस्तु की उपस्थिति उसके सदस्यों के मन में उसे प्राप्त करने की आशा का संचार करती है, किन्तु हर किसीके लिए उसे पाना या ग्रहण करना सम्भव नहीं होता, तब उन लोगों में चिन्ता और तज्जन्य घबराहट उत्पन्न हो सकती है, जो इस प्राप्ति या उपलब्धि से वंचित रह जाते हैं। इसे दूसरे रूप में इस प्रकार अभिव्यक्त किया जा सकता है—जब किसी समाज के कुछ खास सदस्य किन्हीं सामान्यतः इच्छित वस्तुओं या सुविधाओं का उपभोग करते हैं, तो बहुत-से अन्य लोग भी उनका उपभोग करना या उन्हें प्राप्त करना चाहते हैं। किन्तु या तो सीमित सुलभता के कारण या कुछ अन्य कारणों से ये चीजें सबको उपलब्ध नहीं हो सकतीं या सब लोग इनका उपभोग नहीं कर सकते। अधिक आशा या आकांक्षा और कम पूर्ति की यह स्थिति उन लोगों में तनाव, दुःख, असंतोष, निराशा और बेचैनी उत्पन्न कर सकती है, जो कठिन प्रयासों के बावजूद उन्हें प्राप्त करने में असमर्थ रह जाते हैं। ऐसी अवस्था में घबराहट उत्पन्न होना स्वाभाविक है।

वैयक्तिक कारक

इस कोटि में असंख्य कारक या घटक हो सकते हैं, जिनकी विस्तृत सूची प्रस्तुत करना न तो आवश्यक है और न आसान ही। किन्तु, कुछ खास मौलिक कारकों को, जिनके चारों ओर अन्य अनेक कारक चक्कर काटते हैं, पहचान लेने से उन सबको समझा जा सकता है।

मौलिक कारक ये हैं: 1. भय की अनुभूति, 2. मानव-स्वभाव तथा सामाजिक घटनाओं या वस्तुओं की यथार्थ जानकारी का अभाव, 3. दूसरों को हानि पहुंचाने की भावना, 4. यौन-जीवन से संबन्धित समस्याएं। इन कारकों को सूचीबद्ध करने के क्रम में किसीको यह नहीं सोचना चाहिए कि क्रमांक 1 दूसरों की अपेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण है। वे वस्तुतः कारक के रूप में ही सूची-बद्ध हैं।

भय: व्यक्ति में भय होने के या भयभीत होने के अनेक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

कारण हैं। किन्तु सर्वाधिक प्रमुख कारण यह है कि जब कोई व्यक्ति जो कुछ करने को तत्पर है, उसे संपन्न करने का विश्वास उसमें नहीं रह जाता, तब उसमें भय उत्पन्न होता है। ऐसी स्थिति में वह परिणाम से, या तो कार्य-संपादन से पहले या उसके बाद, भयभीत हो जाता है। यह अनगिनत वस्तुओं या कार्यों पर लागू होता है, जिन्हें व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में निजी तौर पर या सार्वजनिक रूप में करता है। इसे स्पष्ट करने के लिए हम एक उदाहरण लें, मान लें श्री 'अ' को किसी टंकण-परीक्षा (typing test) में बैठना है, जिसमें प्रति मिनट 60 शब्द टंकित करनेवालों को अच्छी रकम देनेवाली नौकरी के लिए चुना जाएगा। श्री 'अ' जो अक्सर प्रति मिनट 60 शब्द टंकित कर लेता है, किन्तु कुछ अवसरों पर 55 शब्द ही टंकित कर पाता है, स्वाभावतः परीक्षा में असफल होने की आशंका से भयभीत हो जाता है। उसकी घबराहट उसमें भय की तीव्रता पर निर्भर करेगी।

इस प्रकार का भय, जो श्री 'अ' में था, प्रधानतः व्यक्ति की अपनी सृष्टि है। श्री 'अ' इस भय को दूर कर सकते थे, यदि वे केवल परीक्षा से दरकिनार रह जाते। किन्तु ऐसे भी अवसर हैं, जब बाहरी शक्तियां कुछ व्यक्तियों में अनिवार्यतः भय उत्पन्न कर सकती हैं। उदाहरणार्थ, पूर्व-वर्णित कारणों से यदि सामाजिक उपद्रव होते हैं, तो कुछ लोग सुरक्षा के अभाव, संपत्ति की बरबादी तथा इस प्रकार के अन्य अहित की भावना के कारण स्वभावतः भयभीत हो जाएंगे और फलस्वरूप घबरा जाएंगे। इस प्रकार, निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि बहुतेरे ज्ञात और अज्ञात कारणों से व्यक्ति भयभीत हो सकता है, जिससे स्वभावतः, उसमें घबराहट पैदा हो जाएगी।

जानकारी का अभाव : अधिकतर व्यक्ति जो अधिकांश समय में घबराए हुए रहते हैं, इसीलिए घबराए रहते हैं, क्योंकि उनमें मानव-स्वभाव तथा सामाजिक घटनाओं की यथार्थ जानकारी का अभाव रहता है। वे दूसरे लोगों से यह आशा करते हैं कि वे केवल वैसा ही करें, जैसा वे अपने तई सोचते-समझते हैं। और जब वे दूसरों को भिन्न प्रकार से आचरण और व्यवहार करते पाते हैं, तब इससे घबरा उठते हैं। यह विचार-शृंखला

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उन्हें जीवन के अनेक दुखदायी क्षणों की ओर ले जाती है, हालांकि महज इस कारण से कि उन्होंने मानव-स्वभाव को समझने का प्रयास नहीं किया है। जैसाकि पूर्व के अध्यायों में पहले लिखा जा चुका है, हमारे युग की तेज सेवाओं के कारण आधुनिक नर-नारी एक ही दिन में असंख्य लोगों एवं विभिन्न परिस्थितियों के संपर्क में आते हैं। इस प्रकार, व्यक्ति को जब तक दूसरे लोगों की प्रकृति और उत्पन्न होनेवाली परिस्थितियों की जानकारी नहीं होगी, तब तक कुछ लोगों के अनुपयुक्त व्यवहार तथा कुछ स्थानों पर घटित अप्रिय घटनाओं के कारण उस व्यक्ति के उद्विग्न (बेचैन) और उत्तेजित होने की संभावना अधिक रहेगी। और, ऐसी उत्तेजना तथा उद्वेगपूर्ण अवस्था का सहज परिणाम होगा—घबराहट।

किसी दी हुई वस्तु के बारे में यथार्थ जानकारी क्या हो सकती है, इसे निर्दिष्ट करना कठिन है। कोई व्यक्ति जो कुछ जानने या समझने का प्रयास कर रहा है, यह उसीपर निर्भर करेगा। यहां हमारा प्रयोजन अन्य लोगों की आंतरिक गुणों, आंतरिक प्रेरणाओं, और आंतरिक विश्वासों, आस्थाओं तथा अनुभूतियों की जानकारी से नहीं है; बल्कि हमारा मुख्य प्रयोजन उन विभिन्न व्यक्तियों की 'प्रकृति' और 'व्यवहार' की जानकारी से है, जिनसे हम मिलते हैं, और किसी घटना-विशेष के 'कारण' की जानकारी से भी है। यहां यह प्रश्न किया जा सकता है कि हम प्रकृति और कारण की जानकारी प्राप्त करने का प्रयास क्यों करते हैं ?

इस क्यों के उत्तर में कहा जा सकता है कि जब कोई व्यक्ति अन्य व्यक्तियों के स्वभाव या प्रकृति की जानकारी प्राप्त कर लेता है, और जब वह उनके अवांछनीय कार्य-संपादनों के कारणों की जानकारी प्राप्त कर लेता है, तब तनाव और क्रोध के भड़कने की, जिनके परिणामस्वरूप घबराहट उत्पन्न होती है, संभावना कम रह जाती है। किन्तु वास्तविक ज्ञान की यह प्राप्ति स्वयं व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) द्वारा की जा सकती है, किसी अन्य व्यक्ति से नहीं। इस तथ्य को स्पष्ट करने के लिए मैं 'ज्ञानयोग'—यथार्थ ज्ञान-प्राप्ति के विज्ञान की कुछ पंक्तियां उद्धृत करना चाहूंगा। वह कहता है :

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

"इस विश्व में हमारा जो सम्पूर्ण ज्ञान है—वह कहां से आता है ? वह हमारे अन्दर है। बाहर कौन-सा ज्ञान है ? कोई नहीं। ज्ञान पदार्थ में नहीं है, यह सभी समय में मनुष्य में ही निहित है। कोई भी व्यक्ति कभी ज्ञान की सृष्टि नहीं करता, मनुष्य उसे अपने भीतर से लाता है।'[1]

यहां मेरा प्रयास ज्ञान-प्राप्ति के इस विज्ञान का विस्तृत विवेचन करने का नहीं, बल्कि पाठकों को इस पहलू की सार्थकता समझा देने का है। किसी खास मामले में यथार्थ ज्ञान या वास्तविक जानकारी क्या कहला सकती है, इसे स्पष्ट करने के लिए मैं अपने भाइयों में से एक का दृष्टांत देना चाहूंगा।

मेरे एक भाई रपेती में लगे हैं। भारतीय सन्दर्भ में हम उन्हें निरक्षर नहीं कह सकते; क्योंकि वे अपने नाम का हस्ताक्षर कर सकते हैं। वे मवेशियों की देखभाल तथा खेती-सम्बन्धी कार्यों में योगदान करते हैं। निम्नांकित आख्यायिका लगभग तीस वर्ष पूर्व की एक घटना से सम्बन्धित है : एक दिन शाम को मैं जैसे ही बथान (पशुशाला) पर गया, मैंने देखा कि मेरे भाई एक बछड़े पर अत्यन्त क्रुद्ध हैं और बदहवास होकर उसे गालियां दे रहे हैं तथा पीट रहे हैं। व्यग्र होकर मैंने पूछा—"भाई बात क्या है ? आप इतने बदहवास और खफा क्यों हैं ?" उन्होंने उत्तर दिया—"देखो न, मैंने इस पशु को खाने के लिए हरी घास दी है, लेकिन यह शैतान बगल में ठीक जगह पर खड़ा होकर खाने के बजाय घास पर ही खड़ा होकर उसे रौंद रहा है। यह हमेशा ऐसा ही किया करता है।" मैं कुछ देर लगातार हंसता रहा और फिर अपने को संयत कर पूछा—"क्या आप इसी बात के लिए इतने क्रोधित हो रहे हैं ?" उन्होंने गरजकर कहा—"हां।"

तब मैंने प्रश्न किया—"क्या आप इस बछड़े से यही उम्मीद करते हैं कि जिस प्रकार आप अपनी थाली में भोजन करते हैं, उसी प्रकार यह भी करे ?" और उन्हें शान्त देखकर मैंने आगे पूछा—"यदि यह छोटा जानवर ठीक ढंग से खाना जानता, जिस ढंग

---

1. स्वामी विवेकानन्द : विवेकानन्द के "ज्ञानयोग' में 'योग तथा अन्य कार्य' —स्वामी निखिलानन्द द्वारा संपादित (न्यूयार्क : रामकृष्ण-विवेकानन्द सेंटर, 1953), पृ० 365

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

से आप खाते हैं, तो आपमें और इसमें फर्क ही क्या रहता ?" मेरे इन प्रश्नों का उन्होंने कोई उत्तर नहीं दिया। किन्तु उसके बाद मैंने उन्हें बछड़े पर फिर कभी क्रोधित होते या उग्ररूप धारण करते नहीं देखा।

बहुत-से पुरुष एवं महिलाएं मेरे भाई की तुलना में अच्छे नहीं हैं। वे अक्सर कुपित, बदहवास, क्रुद्ध, उत्तेजित, गालियां बकने की स्थिति में और क्या नहीं होते, महज इसी बात के कारण कि वे एक पशु का एक मनुष्य से, एक बच्चे का एक प्रौढ़ व्यक्ति से, एक लड़की का एक लड़के से, एक पागल व्यक्ति का एक भद्रपुरुष से और इसी प्रकार और भी, भेद नहीं कर पाते। एक जानवर से मनुष्य के समान कार्य करने, और एक बच्चे से वयस्क के समान कार्य करने की आशा करना अपनी अज्ञानता तथा समझदारी का अभाव प्रदर्शित करना है। वस्तुओं की सही जानकारी, जैसाकि पहले लिखा जा चुका है, स्वयं व्यक्तियों द्वारा विकसित की जानी चाहिए।

दूसरों को क्षति पहुंचाने की भावना : दूसरों को क्षति पहुंचाने की भावना मुख्यतः द्वेष तथा बदला लेने के विचारों से उत्पन्न होती है। क्रोध से भी दूसरों को क्षति पहुंचाने की भावना उत्पन्न हो सकती है, यद्यपि यह आवश्यक नहीं है। किन्तु द्वेष, प्रतिशोध और क्रोध की इन सभी दशाओं में, इनके फलस्वरूप मन में उत्पन्न चिन्ता के कारण, व्यक्ति तनावपूर्ण, अशांत तथा उत्तेजित हो जाता है। यहां मैं पुनः कहना चाहूंगा कि इन कारकों के कारण व्यक्ति के मन में जैसी तीव्रता होगी, उसकी घबराहट की तीव्रता भी वैसी ही होगी।

मैं इस तथ्य की विस्तृत व्याख्या की आवश्यकता नहीं समझता, क्योंकि हम सबने किसी-न-किसी समय सिनेमा, नाटकों या खेल-तमाशों में इसे घटित होते अवश्य देखा होगा। इस प्रकार के प्रदर्शनों में हमने देखा है कि खलनायक द्वेष और बदला चुकाने के प्रयास में किस प्रकार बेचैन, परेशान और घबराया हुआ रहता है। बताने की आवश्यकता नहीं है कि क्रोध के कारण उत्पन्न बेचैनी और परेशानी की वही अवस्था किस प्रकार फलित होती है। तब यह स्पष्टतया समझ में आ जाना चाहिए कि दूसरों को हानि पहुंचाने का वही विचार स्वभावतया, बेचैनी

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh
पैदा करेगा, जिसका अन्तिम परिणाम होगा घबराहट ।

यौन-जीवन से सम्बन्धित समस्याएं : यह उल्लेख करना अनुचित नहीं होगा कि आधुनिक पुरुषों तथा स्त्रियों के यौन-जीवन से उत्पन्न होनेवाली घबराहट इतनी व्यापक तथा परिवृत्तकारी है कि यह पूर्व के पृष्ठों में निर्दिष्ट वैयक्तिक प्रकृति के अन्य सभी कारकों से भी आगे बढ़ जाती है । यौन-जीवन से सम्बन्धित समस्याएं किसी भी उम्र के, किसी भी शारीरिक गठन के, किसी भी धर्म के तथा किसी भी देश के पुरुषों और स्त्रियों को अन्तर्ग्रस्त कर सकती हैं । ये यौन-समस्याएं व्यक्ति में, यदि अधिक नहीं तो उसी मात्रा में चिन्ता तथा घबराहट के लक्षण उत्पन्न करने लगती हैं, जिस मात्रा में वे पूर्व-विवेचित कारकों द्वारा उत्पन्न हो सकती हैं। स्वभावतया तब पाठक इस व्यापक समस्या के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करना चाहेंगे । किन्तु चूंकि यहां यौन के सम्बन्ध में विस्तृत विवेचन नहीं किया जा रहा है, इसलिए केवल प्रासंगिक पहलुओं की ही चर्चा की जाएगी ।

यौन-जीवन से उत्पन्न होनेवाली समस्याओं के विवेचन के पूर्व, यौन-सम्बन्धी विभिन्न विचारों एवं अनुभूतियों के बारे में संक्षेप में बतला देना आवश्यक है । कुछ लोगों ने, खासकर धार्मिक आधारभूमि के लोगों ने यौनवृत्ति की निन्दा की है तथा इसे पाप, दुष्कर्म ह्रास और अधःपतन की ओर ले जानेवाली तक कहा है । मैं धार्मिक विश्वास, आस्था तथा भावनाओं वाले व्यक्तियों के बारे में कुछ भी नहीं कहना चाहता; क्योंकि वे अपने धार्मिक मंचों से जिन बातों का प्रचार एवं प्रवचन करते हैं, वे योग से कोई सम्बन्ध नहीं रखतीं । किन्तु जब ये लोग योग के नाम पर इस विज्ञान के शिक्षक और गुरु के रूप में प्रवचन करने लगते हैं, तब हमारे लिए यह अत्यन्त प्रासंगिक या चिंतनीय हो जाता है । यह सरलता से समझा जा सकता है कि बहुत-से लोग, जो उनके विचारों से प्रभावित हो सकते हैं, यौन-सम्बन्ध स्थापित करने में अपराध, पाप तथा शारीरिक एवं मानसिक क्षति का अनुभव करने लग सकते हैं और इस प्रकार इन गलत धारणाओं के कारण वे घबराहट से आक्रांत हो सकते हैं । अतएव यौन-जीवन के विषय में योग के मतों की विवेचना के पूर्व मैं सर्वप्रथम यौनवृत्ति के सम्बन्ध में इन तथाकथित गुरुओं ने जो कुछ कहा

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

है, उसका उल्लेख करना चाहूंगा।

योग-सम्बन्धी कुछ पुस्तकों में इन योगियों, गुरुओं तथा लेखकों ने यह सिद्ध करने का प्रयास किया है कि रति-क्रिया में या अन्य प्रकार से स्खलित वीर्य व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों को दुर्बल बनाता है, आयु को क्षीण करता है, चरित्र को भ्रष्ट करता है तथा उसे सुख-शान्ति की उपलब्धि से वंचित रखता है। वे दावा करते हैं कि यदि इस वीर्य को सुरक्षित रखा जाए और सुषुम्णा (मेरुरज्जु की मध्य रेखा) होकर ऊपर की ओर सहस्रार (मस्तिष्क) तक प्रवाहित किया जाए तो व्यक्ति पूर्ण शांति-लाभ करेगा, उसमें अलौकिक शक्तियां विकसित होंगी तथा वह अनतिक्रमणीय शक्ति, ओज और दिव्य दृष्टि भी प्राप्त करेगा। यौनवृत्ति-संबंधी इन्हीं धारणाओं को लेकर ये गुरु तथा लेखक यौन-जीवन से पूर्ण विरति, ब्रह्मचर्य-पालन तथा कामवासना से बिल्कुल अलग रहने की दलीलें पेश करते हैं। इनमें से कुछ लोग यह दावा करते हैं कि उन्होंने अपने जीवनकाल में रतिक्रियां-रूपी पाप कभी नहीं किया है तथा मृत्यु-पर्यन्त ब्रह्मचर्य-पालन का उनका संकल्प है। इस दिव्यजीवन से अपनी पहचान कराने के लिए वे भारतीय धार्मिक क्षेत्रों से रूढ़ियों के अनुसार स्वामी, योगी तथा अन्य इन्हीं के समान उच्च ध्वनियुक्त उपाधियां धारण करते हैं।[1]

ऐसे योगी और लेखक अतिवादी, गुमराह करनेवाले तथा संकीर्ण विचार वाले होते हैं; क्योंकि उनके विचार न तो योग के विचारों से और न भारतीय संस्कृतियों से ही मेल खाते हैं। या तो उनका ज्ञान विकृत होता है या उन्हें भारतीय संस्कृति, परंपरा और हिन्दू-जीवन-पद्धति का, जिसे प्रतीकित करने का वे दावा करते हैं, बिल्कुल ही ज्ञान नहीं होता। वे योग-विज्ञान से पूर्णतः अनभिज्ञ भी होते हैं, जिसके नाम पर वे अपने अभागे शिष्यों तथा बहुत-से अन्य निरीह लोगों को गुमराह करने का प्रयास करते हैं। भारतीय संस्कृति तथा योग से संबंधित निम्नांकित तथ्यों से

1. लेखक, ऐसे लेखकों के नाम उद्धृत करना अनावश्यक समझता है, क्योंकि कोई भी व्यक्ति हाल के वर्षों में योग के नाम पर लिखी गई अनेक पुस्तकों में अभिव्यक्त इन विचारों को देख सकता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

स्पष्ट हो जाएगा कि वे वस्तुतः कितने अनभिज्ञ हैं—

प्रथमतः, यदि वे योगी और लेखक धार्मिक मूल्यों से संबद्ध हैं और यदि वे हिन्दू-देवालय के देवताओं में से किसी भी देवता की पूजा करते हैं, तो उन्हें यौनवृत्ति को मानव-जीवन का एक स्वाभाविक एवं वांछनीय पहलू मानना चाहिए था। क्योंकि हिन्दू-देवालयों में जिन तीन प्रमुख देवताओं की समान्यतः पूजा होती है, उन सबका स्वाभाविक यौन-जीवन रहा। राम का विवाह सीता से, कृष्ण का रुक्मिणी से और शिव का पार्वती से हुआ था। और उन सबका स्वाभाविक दाम्पत्य-जीवन रहा। क्या इसका यह अभिप्राय हो सकता है कि उनके द्वारा यौन-जीवन का तिरस्कार किया गया? और, यदि सामान्य दाम्पत्य-जीवन बिताकर वे पूज्य बन सके तो दूसरे लोग भी क्यों नहीं बन सकते?

द्वितीयतः, यदि इन योगियों तथा लेखकों को पारंपरिक हिन्दू-जीवन-पद्धति का ज्ञान होता तो इन्हें हिन्दुओं के जीवन की चार अवस्थाओं—ब्रह्मचर्य (छात्रावस्था, जिसमें यौन-जीवन के प्रति संयम रखा जाता है), गार्हस्थ्य (विवाहित एवं पारिवारिक जीवन की अवस्था), वानप्रस्थ (पारिवारिक जीवन बिताते हुए ध्यानस्थ होने की अवस्था), और संन्यास (धार्मिक उद्देश्य से परिभ्रमण की अवस्था) के नियम की जानकारी अवश्य होती। जैसा कि उपर्युक्त वर्गीकरण में देखा जा सकता है, हिन्दू-परंपरा में व्यक्ति के जीवन की किसी भी अवस्था में काम-विरति या कुंवारापन की सिफारिश नहीं की गई है। यहां तक कि ब्रह्मचर्य की अवस्था भी मात्र छात्र-जीवन तक सीमित है। और यद्यपि कुछ लोग ब्रह्मचर्य को काम-विरति का समानार्थ बतलाते हैं, किन्तु वस्तुतः इसका अर्थ संयम होता है, न कि पूर्णतः विरति या त्याग। तब क्या यह तात्पर्य हो सकता है कि हिन्दू-परंपरा में यौनवृत्ति को एक बुराई माना गया है?[1]

तृतीयतः, यदि इन योगियों तथा लेखकों को भारतीय संस्कृति

---

1. यद्यपि कृष्ण का विवाह रुक्मिणी से हुआ था, फिर भी वे राधा पर आसक्त या उससे संबद्ध थे। इसी साहचर्य और सबद्धता के कारण राधा की ख्याति रुक्मिणी की अपेक्षा अधिक है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

एवं हिन्दू-जीवन-पद्धति का ज्ञान होता तो उन्हें खजुराहो तथा कोणार्क के प्रसिद्ध हिन्दू-मन्दिरों की जानकारी हुई रहती या उन्होंने इनके बारे में सुना भी होता, जहां की दीवारें यौनाचार की अनगिनत अनावृत क्रियाओं से युक्त नर-नारियों की नग्न प्रतिमाओं से सुसज्जित हैं। और भी, शिव-मन्दिरों में जिस प्रमुख पदार्थ की पूजा की जाती है, वह योनि के साथ स्थापित लिंग ही है। क्या ये मंदिर किसी भी प्रकार इस धारणा की पुष्टि करते हैं कि यौन-वृत्ति अहितकर एवं अवांछनीय है?

चतुर्थतः, यदि इन स्वामियों, योगियों तथा लेखकों को भारतीय संस्कृति के उन वैज्ञानिकों के, जिन्होंने योग-पद्धति विकसित की, जीवन-वृत्त का स्मरण होता, तो इन्हें अपनी रचनाओं या उपदेशों में गलतबयानी करने के लिए ग्लानि हुई होती। जैसा कि योग-विज्ञान के छात्र जानते हैं, पतंजलि योग-विज्ञान[1] के जनक या प्रवर्तक माने जाते हैं। पतंजलि एक विज्ञानी थे। वे एक विद्वान् तथा विद्यानुरागी पुरुष थे। उन्होंने अपने को स्वामी या योगी कभी नहीं कहा और न उन्हें इन उपाधियों से संबोधित ही किया जाता है। हम लोग उन्हें मात्र पतंजलि के रूप में जानते हैं। अपनी रचनाओं के किसी भी स्थल में उन्होंने यौनवृत्ति के परित्याग की सिफारिश नहीं की है।

हम लोग दूसरे महान् वैज्ञानिक के जीवन पर भी विचार करें, जिनके विचार पर पतंजलि ने अपनी सुप्रसिद्ध रचना 'पतंजलि-सूत्र' की स्थापना की है, जो योग की सर्वप्रथम क्रमबद्ध पुस्तक माना जाता है। ये वैज्ञानिक थे कपिल, जिनका तत्त्व तथा जीवों का वैज्ञानिक विश्लेषण 'सांख्य-दर्शन'[2] कहलाता है। फिर भी, कपिल भी न तो स्वामी थे और न योगी ही। आधुनिक अर्थ में वे धार्मिक पुरुष भी नहीं थे। "सांख्य दर्शन के अनुसार ईश्वर का अस्तित्व नहीं है।" यह कहता है, 'प्रकृति ही सब कुछ अभिव्यक्त करती है। किसी ईश्वर का क्या प्रयोजन है?"[3] वे मुनि के रूप में जाने

1. देखें—विवेकानन्द : राजयोग (रामकृष्ण-विवेकानंद सेंटर, न्यूयार्क, 1955), पृष्ठ 129। कपिल और पतंजलि के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें—पृ० 113-129
2. वही, पृ० 199
3. उपर्युक्त उद्धरण विवेकानन्द से, पृ० 118

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

जाते हैं, जिसका अर्थ होता है—उच्च बुद्धि या मनीषा, तर्कबुद्धि तथा विद्वज्जनोचित प्रयासों से संपन्न पुरुष। विवाहित तथा सामान्य पारिवारिक जीवन बितानेवाले पुरुष ही मुनि हो सकते थे, हालांकि शिक्षण तथा बौद्धिक कार्य में ही वे मुख्यतः संलग्न रहते थे। अथवा जीवन की प्रथम तीन अवस्थाएं—ब्रह्मचर्य, गार्हस्थ्य और वानप्रस्थ, जैसाकि पहले उल्लेख किया जा चुका है—पार करने पर ही वे मुनि हो सकते थे। क्या कपिल और पतंजलि के जीवन-वृत्त और उनकी रचनाएं, किसी भी प्रकार से, बतलाती हैं कि सामान्य यौन-जीवन बुराई या अहितकर, अधःपतन की ओर ले जानेवाला और पापपूर्ण है।

निष्कर्षतः, यह सिद्ध करने के लिए कोई सबूत नहीं है कि किसी योगी, स्वामी या किसी अन्य व्यक्ति ने काम-विरति का पालन करके कोई उत्कृष्ट मानसिक या शारीरिक शक्ति प्राप्त की हो तथा अपेक्षाकृत उनकी अधिक लम्बी आयु रही हो। इसके विपरीत, यह उल्लेख करना अत्यन्त स्तब्धकारी है कि भारत के उच्च सम्मान एवं आदर-प्राप्त स्वामियों एवं योगियों में से कुछ की मृत्यु भरी जवानी में ही हो गई, और कुछ लोगों की तो आयु चालीस वर्ष से भी कम रही। उनकी अकाल मृत्यु का एक कारण यह हो सकता है कि सामान्यतः जीवन-पद्धति के प्रति तथा विशेषतः यौन-जीवन के प्रति उनके विचार अतिवादी और आचारनिष्ठा कठोर थी। जब ज्ञात या अज्ञात रूप से स्वाभाविक अवस्था टूटती या अव्यवस्थित हो जाती है तब संतुलन भी टूटता है तथा अव्यवस्थित हो जाता है। और उस दशा में कोई भी अनिष्ट घटित हो सकता है।

इसीलिए योग-विज्ञान कहता है : इस संतुलन को जानो, संतुलन का यह गुण उत्पन्न करो, और संतुलन के इसी सिद्धान्त के अनुसार काम करो, सोचो और जीवन-यापन करो। चरम सीमा तक जाने की कतई आवश्यकता नहीं है। सन्तुलित जीवन-निर्वाह करने का प्रयास करो, जिसका तात्पर्य है—न तो अत्यधिक आसक्ति

---

1. कुछ उदाहरण ये हैं : विवेकानन्द (1863-1902) की मृत्यु 39 वर्ष की आयु में और स्वामी रामतीर्थ (1873-1906) की मृत्यु 33 वर्ष की आयु में हुई।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

और न अनासक्ति। इसे स्पष्टतः इस प्रकार कहा जा सकता है कि योग हमें यथासंभव स्वाभाविक यौन-जीवन की सलाह देता है।[1]

योग के अनुसार यौनवृत्ति न तो कोई बुराई है और न पाप ही। यह न तो पतन की ओर ले जानेवाली है और न दुर्बल करनेवाली। इसके विपरीत, तंत्रयोग के अनुसार, यौनवृत्ति को जीवनी-शक्ति, ओज और बल प्रदान करनेवाली तथा सभी इन्द्रियों में संतुलन रखनेवाली भी कहा गया है। यौनवृत्ति के दुर्बलकारी तथा अहितकर परिणाम तभी हो सकते हैं, जब इसका दुरुपयोग होता है। किन्तु दुरुपयोग की दशा में किसी अच्छी चीज का भी दुष्परिणाम हो सकता है। यदि आप अत्यधिक दूध या कोई दूसरी चीज पी लें तो उससे भी हानि हो सकती है। जिस प्रकार उचित मात्रा में दूध का उपयोग लाभकारी माना गया है, उसी प्रकार यौनवृत्ति के समुचित उपयोग को भी।

अब हम अपने विवेचन के मुख्य बिंदु अर्थात् यौन-समस्याओं के कारण उत्पन्न होनेवाली घबराहट पर विचार करें। यद्यपि यौन-जीवन से संबद्ध समस्याएं विभिन्न प्रकार की हो सकती हैं, फिर भी वे निम्नांकित चार स्थितियों के कारण उत्पन्न होती हैं : पहली, सुलभता का अभाव; दूसरी, सुलभता, किन्तु क्षमता का अभाव; तीसरी, अप्रिय संबंध या मेल-मिलाप का अभाव; और चौथी, गलतफहमी अथवा यथार्थ ज्ञान का अभाव। मैं अब एक-एक कर इनका विवेचन करूंगा।

सुलभता का अभाव : इस स्थिति में व्यक्ति यौन-संबंध के लिए बिल्कुल समर्थ, व्यग्र तथा उत्तेजित रहता है, किन्तु प्राप्त करने में असमर्थ रह जाता है। सुलभता का अभाव अनेकानेक कारणों से हो सकता है, जिनपर यहां प्रकाश डालना आवश्यक नहीं है। किन्तु विचार-बिंदु यह है कि जब कोई व्यक्ति किसी समाज में व्याप्त एवं क्रियाशील विभिन्न उत्तेजनकारी कारकों के

---

1. यौनवृत्ति के विषय में योग के दृष्टिकोण के विस्तृत विवरण के लिए कृपया देखें : श्री योगेन्द्र : 'हठयोग सिम्पलफायड' (शांताक्रुज, बम्बई : दि योगी इन्स्टिट्यूट, 1968; अध्याय-2, विशेषकर पृ० 82-87। स्वाभाविक यौन-जीवन का महत्त्व प्रदर्शित करने के लिए श्री योगेन्द्र ने शिव संहिता, मनुस्मृति और महाभारत के उद्धरण दिए हैं। देखें, पृ० 86-87

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

कारण उत्तेजनावस्था में रहता है तब वह (पुरुष या स्त्री) अपने को तनावपूर्ण, बेचैन, अशांत, हक्का-बक्का, दुःखी या उद्विग्न अनुभव करने लगता है; क्योंकि उसकी यौनेच्छा की पूर्ति नहीं हो पाती। इन अनुभूतियों के कारण उत्पन्न तीव्रता की मात्रा के अनुसार ही, उसी अनुपात में, चिंता भी होगी, जिसका अंतिम परिणाम होगा—घबराहट, चाहे वह क्षणिक हो, अल्पकालिक अथवा दीर्घकालिक प्रवृत्ति की।

सुलभता, किन्तु क्षमता का अभाव : इस स्थिति में यौन-संबंध की सुलभता रहती है, किन्तु व्यक्ति उपयुक्त एवं यथोचित रति-कार्य-संपादन में असमर्थ रहता है। क्षमता के अभाव का तात्पर्य है—संभोग-कार्य पूरा करने में शारीरिक असमर्थता। ऐसी दशा में, व्यक्ति पूर्ण स्वस्थ, देखने में सामान्य हो सकता है, किन्तु विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक कारणों से, जिन सबका यहां उल्लेख करना आवश्यक नहीं है, उसमें दुर्बलताएं भी हो सकती हैं। किन्तु इसे स्पष्ट करने के लिए उनमें से कुछेक का निर्देश किया जा रहा है। विभिन्न सामाजिक, परिवेश-संबंधी और वैयक्तिक कारक या घटक, जो व्यक्ति के मन में घबराहट उत्पन्न कर सकते हैं, वे स्वभावतः संबद्ध व्यक्ति की शारीरिक शक्ति को भी दुर्बल बनाएंगे। इस दशा में, रति-कार्य-संबंधी असमर्थता उसी मानसिक अवस्था के फलस्वरूप उत्पन्न अवस्था है।

तब कुछ खास अवस्थाएं भी हो सकती हैं, जैसे या तो अवांछनीय जीवन-पद्धति के कारण या मन की व्यर्थ धारणाओं के कारण उत्पन्न नपुंसकता और उदासीनता या ठंडापन।

किन्तु अवांछनीय-पद्धति कहा किसे जा सकता है? कोई भी काम, जिसे करते समय ज्ञात रूप में व्यक्ति को क्षति पहुंचती है और उसे यह अनुभूति होती है कि यदि उस काम को जारी रखा जाए तो भविष्य में और अधिक क्षति पहुंचेगी, अवांछनीय है। और जब व्यक्ति उस कार्य से होनेवाली क्षति को जानते हुए भी उसी कार्य में अपने को लगाता है तब वह (पुरुष या स्त्री) अवांछनीय जीवन-पद्धति का अनुसरण करता है। इस अवबोध के साथ हम देख सकते हैं कि ऐसी सुपरिचित हानियों, जैसे यौनवृत्ति में लगातार अत्यधिक लिप्तता, अत्यधिक धूम्रपान, लगातार अत्यधिक मद्यपान, विश्राम तथा शयन का लगातार अभाव आदि के कारण

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

व्यक्तियों में किस प्रकार शारीरिक असमर्थता उत्पन्न हो जाती है। जीवन की इस पद्धति में संतुलन को निर्दयतापूर्वक तोड़ दिया जाता है तथा उसे कठोरतापूर्वक कुचल दिया जाता है। यह वस्तुतः वही है, जिसे अवांछनीय जीवन-पद्धति का नाम दिया गया है।

यह बता देना भी आवश्यक है कि वही बहुत-सारे लोग सामान्य यौन-वृत्ति के निर्वाह में अक्षम या असमर्थ हो जाते हैं; क्योंकि उनमें साधारण शारीरिक दुर्बलता रहती है। इस दशा में यद्यपि विभिन्न उत्तेजनाकारी कारकों द्वारा यौन-सुख की इच्छा तीव्र हो जाती है, तथापि शारीरिक असमर्थता उस पुरुष या स्त्री को ऐसे कार्य संपादित करने से वंचित कर देती है। फलस्वरूप, यौन-भावना की तीव्रता के अनुसार घबराहट उत्पन्न होगी।

असमायोजन या अप्रिय संबंध : यह स्थिति व्यक्ति के यौन-सहभागी के साथ आनन्दरहित, असुखकर और कष्टप्रद संबंध से संबंधित है। अव्यवस्था या असमायोजन का यह कारक संभवतः यौनवृत्ति से संबंधित अन्य किसी भी समस्या की अपेक्षा सर्वाधिक प्रभावी कारक है; जो पुरुषों तथा स्त्रियों में घबराहट उत्पन्न करता है। यह असमायोजन विभिन्न कारणों के फलस्वरूप हो सकता है। यह एक या दूसरे सहभागी के प्रति विश्वास, आस्था और निर्भर शीलता के अभाव के कारण; एक-दूसरे की खामियों के प्रति सहिष्णुता के अभाव के कारण; किसी एक सहभागी से यौन-अनुक्रिया की अधिक अपेक्षा या चाह और दूसरे सहभागी में उसका अभाव होने के कारण; सहभागियों में से किसीमें उत्साह या उत्तेजना, आदर और निश्छलता के अभाव के कारण; किसी सह-भागी में संतुष्टिकर रीति से रतिकार्य संपादित करने की शारी-रिक क्षमता का अभाव, जो दूसरे सहभागी को ठंडा, असंतुष्ट और निरुत्साहित बना दे सकता है; रतिकार्य के उपयुक्त तरीके का अभाव, जिसका जारी रहना दूसरे सहभागी के मन में असंतोष, परेशानी और बेचैनी की भावनाएं तक उत्पन्न कर सकता है, तथा ऐसे ही अन्य कारणों से हो सकता है। इन स्थितियों में बेचैनी, अशांति, तनाव और आचरण-संबंधी परिवर्तन आ जाएंगे।

परिणाम-स्वरूप, ईर्ष्या, क्रोध, प्रतिशोध, घृणा और भय जैसी विभेदक भावनाएं उत्पन्न हो सकती हैं। और, इसका अर्थ होगा घबराहट उत्पन्न होना।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

गलतफहमी : यहां गलतफहमी से तात्पर्य है उन परिवर्तनों तथा पूर्ण विकसित अवस्थाओं की जानकारी का अभाव, जो आयु-वृद्धि तथा शारीरिक वृद्धि के क्रम में व्यक्ति के शारीरिक क्षेत्र में घटित होते हैं। ये परिवर्तन यौवनारंभ, रजोनिवृत्ति, गर्भावस्था और इसी तरह के अन्य शारीरिक विकासों के समय हो सकते हैं। ऐसी परिस्थितियों में बहुत-से लोग बदहवास, हक्का-बक्का, बेचैन और यहां तक कि भयभीत भी हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में गलतफहमी या यथार्थ ज्ञान के अभाव में मुख्यतः घबराहट उत्पन्न होगी ही।

घबराहट का प्रतिकार नियंत्रण और उपचार

'प्रतिकार' और 'उपचार' शब्दों से किसीको यह नहीं सोचना चाहिए कि घबराहट एक रोग है। योग के अनुसार यह मुख्यतः एक मानसिक अवस्था है, जिसने शरीर की सामान्य मानसिक अवस्था में गड़बड़ी उत्पन्न कर दी है। जैसाकि इस अध्याय में सर्वत्र देखा जा सकता है कि घबराहट उत्पन्न करने वाली मुख्य वस्तु चिंता है, जो कभी भी बीमारी नहीं कही जा सकती। यह सच है कि घबराया हुआ कोई व्यक्ति कुछ औषधियों या दवाओं के प्रयोग से शांति, चैन और विश्राम की अवस्था में लाया जा सकता है, किन्तु यह केवल क्षणिक आराम होगा, न कि स्वाभाविक अवस्था को स्थायी रूप से लौटाने वाला। अतएव, योग घबराहट को एक मानसिक अवस्था-मात्र मानता है, जो स्वयं व्यक्ति (पुरुष और स्त्री) द्वारा सुधारी जा सकती है।

घबराहट दूर करने की विधि, इसके कारण या कारणों के अनुसार अपनाई जानी चाहिए। अतः, प्रथम चरण में घबराहट के कारण का पता लगाया जाना चाहिए। जब कारण ज्ञात हो जाए तब व्यक्ति को उसे सुधारने तथा उसपर काबू पाने के तरीकों तथा विधियों का पता लगाने का प्रयास करना चाहिए। जैसा कि आपने देखा है, घबराहट के कुछ कारण सरल, गौण और आपके द्वारा सर्जित हैं। आप यदि चाहें तो उन्हें आसानी से सुधार सकते हैं। इसी प्रकार, यदि आप केवल प्रयास करें तो मानव-प्राणियों तथा ऐसे ही दूसरों की प्रकृति के बारे में यथार्थ ज्ञान के अभाव को आसानी से सुधार सकते हैं। तब यह देखा जा सकता है कि अनेक स्थितियों में इस विधि को आपके अपने संशोधनों,

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सुधार, परिवर्धन तथा कार्य की आवश्यकता है।

इस विधि के दूसरे पहलू के लिए जीवन-विषयक कुछ जीवन-दर्शनों, मान्यताओं, सिद्धांतों एवं विचारों का अध्ययन आवश्यक है। इनके अवबोध तथा ज्ञान से आपको अपने जीवन को साथ-ही-साथ दूसरों के जीवन को समझने का सुराग मिलेगा। यह जानकारी आपको यह तय करने तथा निर्णय लेने में भी समर्थ बनाएगी कि किसी खास परिस्थिति में क्या किया जाना चाहिए और क्या, किस प्रकार और कब कार्यवाही की जानी चाहिए। प्रश्न यह है कि यह जानकारी कैसे प्राप्त की जाए?

इस बिंदु पर मैं यह राय दे सकता हूं कि आप स्वामी विवेकानन्द की **कर्मयोग** तथा **ज्ञानयोग** नामक पुस्तकों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से अध्ययन करें। वहां कही गई प्रत्येक बात को स्वीकार नहीं करें जब तक कि आपके पास स्वीकार करने के लिए युक्ति-संगत कारण न हों। योग आपको शिक्षा प्रदान करता है कि किसी व्यक्ति के विचार, परामर्श और धारणा को तब तक स्वीकार नहीं करें जब तक कि उन्हें स्वीकार करने के लिए तर्क-संगत एवं बुद्धि-संगत कारण न हों।

घबराहट की अवस्था पर विजय पाने की कुछ यौगिक विधियां एवं प्रविधियां हैं, जिनका वर्णन इस अध्याय के अंत में किया गया है।

यद्यपि तरीके या विधि के संबंध में ये सामान्यीकृत विवरण कुछ अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं, तथापि पाठकों में से कुछ लोग बारी-बारी से प्रत्येक दशा का उपचार अलग से जानने की इच्छा कर सकते हैं। अतएव, घबराहट के सभी प्रमुख कारकों पर एक-एक कर विचार करने तथा तदनुसार उपचार बताने का यहां प्रयास किया गया है। किन्तु चूंकि बहुत-से अतिव्यापी कारक हैं, इसलिए पुनरावृत्ति से बचते हुए मैं उपचारों के विवेचन का प्रयास करूंगा।

परिवेश-सम्बन्धी कारकों का उपचार

यदि घबराहट उत्पन्न करनेवाले कारक परिवेश-संबंधी हों तो प्राकृतिक घटनाओं को जान और समझकर कार्य करके उनका प्रतिकार किया जा सकता है। ज्ञानयोग यह शिक्षा देता है कि अंधेरे में लटकती रस्सी को सांप के रूप में देखना या अंधेरे में लट-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

कते किसी सांप को रस्सी के रूप में देखना न केवल ज्ञान का अभाव प्रदर्शित करना है, बल्कि त्रुटिपूर्ण ज्ञान को प्रदर्शित करना है। यह त्रुटिपूर्ण ज्ञान असंख्य प्रकार से तथा अनगिनत अवसरों पर व्यक्ति में भय तथा बेचैनी उत्पन्न कर सकता है। औषध या दवाओं की कोई भी मात्रा इसे ठीक नहीं कर सकती। व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) को स्वयं ही अध्ययन, तर्कबुद्धि, अनुभव, निरीक्षण तथा ऐसे ही अन्य साधनों द्वारा अपने में यथार्थ ज्ञान विकसित करना होगा।

जब व्यक्ति यह समझ जाता है कि प्राकृतिक आपदाएं किसी व्यक्ति द्वारा सर्जित नहीं हैं और वे किसी व्यक्ति के अनुकूल या प्रतिकूल नहीं हैं, तब बदहवास होने, बेचैन होने और घबराने का कोई कारण ही नहीं रह जाता। ऐसी दशा में उपचार यह है कि परिस्थिति संबंधी तथ्यों को प्राकृतिक रूप में स्वीकार किया जाए और क्या उपाय किया जा सकता है—यह पता लगा लिया जाए। ऐसी स्थिति में आप जितना-कितना कर सकते हों, करने का प्रयास करें। किसी खास स्थिति मे आप बेचैन, अशांत और उद्विग्न होने (घबराने) के बजाय रक्षा करने तथा जीवन-पद्धति को बनाए रखने के लिए जो भी संभव हो, करने का प्रयास करें।

सामाजिक कारकों का उपचार

जैसाकि हम लोगों ने देखा है, घबराहट के सामाजिक कारक विभिन्न प्रकृति के हैं। इनमें से कुछ कारक—जैसे उपयुक्त काम-धन्धे या जीविका के अभाव में आर्थिक असुरक्षा—योग्यता, यथार्थ ज्ञान, यथार्थ जानकारी तथा दक्षता के अभाव के कारण हो सकते हैं। यदि घबराहट के ये ही कारण हैं, तो इसका प्रतिकार और उपचार है इन्हें प्राप्त कर लेना। जैसा कि आप देख सकते हैं, ज्ञान, योग्यता और जानकारी विकसित या परिवर्धित की जाती है तथा प्राप्त की जाती है। व्यक्ति के लिए धैर्यपूर्वक काम करने के अलावा, उनकी प्राप्ति का, कोई दूसरा मार्ग नहीं है। ऐसी दशा में, योग के सिद्धान्तों के अनुसार एकमात्र आप उन्हें प्राप्त करने के लिए ज़िम्मेवार हैं।

यदि घबराहट का कारण व्यक्ति द्वारा अधिक चाही गई कुछ वस्तुओं की सुलभता का अभाव है, तो इसका उपचार उन वस्तुओं

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

की प्राप्ति के तरीके एवं साधन ढूंढ निकालने में निहित है। इसकी प्रविधि यह है कि सर्वप्रथम आप ठीक-ठीक यह जान लें कि वह है क्या, जिसे आप चाहते हैं और जिसकी आपको आवश्यकता है। इस प्रकार इच्छित वस्तुओं के बिंब या आकृति को सुस्पष्ट रूप से अपने मन में देखें। प्रथम अध्याय में वर्णित **कंपन के सिद्धान्त** को पढ़ें और तदनुसार उसका प्रयोग करें। इच्छा एवं आवश्यकता की यथार्थता की अनुभूति में यदि आपमें धारणा का अभाव हो, तो कुछ समय तक (कुछ महीने) धारणा का अभ्यास करें, जैसा कि द्वितीय अध्याय में वर्णित है, और उस शक्ति का प्रयोग करें। आप यह देखकर आश्चर्य-चकित रह जाएंगे कि आपकी सारी इच्छाएं एवं आवश्यकताएं क्रमशः पूरी हो जाएंगी। इस प्रविधि का प्रयोग किसी भी प्रकार की इच्छा, चाहे भौतिक हो या वैयक्तिक, के लिए किया जा सकता है। उदाहरणार्थ, यदि आप एक जीवन-संगी चाहते हैं, विवाह करना चाहते हैं, एक मकान खरीदना चाहते हैं, गाड़ी, कपड़े तथा ऐसी ही अन्य चीज़ें खरीदना चाहते हैं, तो इसी प्रविधि का प्रयोग करें। आपका ध्यान पूर्ण रूप से आकृष्ट करने के लिए मैं इस बात को पुनः दुहरा देना चाहूंगा कि आप कृपया इस पुस्तक के प्रथम अध्याय को, खासकर इच्छाएं एवं आवश्यकताएं वाले अंश को, अवश्य पढ़ें। उस अध्याय को ध्यान-पूर्वक बार-बार पढ़ें जब तक कि आप उसे पूरी तरह समझ न लें। इच्छाओं और आवश्यकताओं से संबंधित उक्त अंश का, कुछ मित्रों के साथ अध्ययन और विचार-विमर्श विषय को स्पष्ट करने में सफल हो सकता है।

अब हम लोग घबराहट के सामाजिक कारकों के शेष पहलुओं को लें। जब घबराहट का कारण सामाजिक उपद्रव हों, जैसे जातीय दंगे, धार्मिक संघर्ष या झगड़े तथा ऐसी अन्य उथल-पुथल, तब इसका एक उपचार यह है कि आप उसमें शामिल न हों। दूसरे, अन्य लोगों को मारने और आहत करने की भावना को पनपने और बढ़ने न दें। योग के अनुसार जब आप सोचते हैं तो एक कंपन उत्पन्न होता है, जो आपके संपर्क में आनेवाले सभी लोगों को प्रभावित करता है। अतएव, जब आप अपने घर के एकांत में भी दूसरों को आहत करने की बात सोचते हैं तो वायु में विद्यमान कंपन के कारण दूसरों द्वारा उसका भेद खुल जाता

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

है, वह ज्ञात एवं अनुभूत हो जाती है। अभिप्राय यह है कि तब दूसरों के प्रति आपकी अच्छी और प्रिय भावनाएं लाभकारी एवं शांतिदायक कंपन उत्पन्न करेंगी, जिसका आवर्त्तन में समान परिणाम होगा।

वैयक्तिक कारकों का प्रतिकार एवं नियंत्रण

यद्यपि इस शीर्षक के अन्तर्गत हमारे पास घबराहट उत्पन्न करनेवाले कारकों की एक लम्बी सूची है, फिर भी अपनी याददाश्त को ताज़ा करने के लिए एक बार पुनः उनकी रूपरेखा प्रस्तुत करना श्रेयस्कर होगा। ये कारक हैं : भय का संवेग, मानव-स्वभाव तथा सामाजिक घटनाओं के विषय में यथार्थ ज्ञान का अभाव, दूसरों को क्षति पहुंचाने की भावना तथा यौन-जीवन (सेक्स लाइफ) से संबंधित समस्याएं। अब हम इनमें से एक-एक कारक पर अलग-अलग विचार करेंगे और तत्पश्चात् उपचार बताएंगे। सर्वप्रथम हम भय को लें।

भय : जैसा कि आपने देखा है, भय का प्रधान कारण है दृढ़ विश्वास का अभाव या कोई व्यक्ति जो कुछ करने को तत्पर है, उसे करने की क्षमता का अभाव। इस स्थिति में एक उपचार है—कार्य को करने की जानकारी तथा ज्ञान का विकास। जब आप कार्य करने की सही विधि का ज्ञान प्राप्त करने को प्रस्तुत कर लेंगे, तब आप कभी नहीं घबराएंगे।

द्वितीयतः, कुछ चीज़ों के लिए अकेले काम करके सीखना आवश्यक होता है। सैद्धांतिक ज्ञान, चाहे आपको कितना भी अधिक क्यों न हो, पर्याप्त नहीं होगा। ऐसी दशा में आपको यह अनुभव करना चाहिए कि आप केवल सीख रहे हैं, और यदि आप कुशल कार्य-संपादन में विफल हो जाते हैं तो यह आपकी घबराहट का कारण नहीं होना चाहिए। इसे याद रखें कि गलतियां करना, अधिक अच्छा करने के ज्ञान का केवल एक अंग है। जहां तक हमारी जानकारी है, मानव-इतिहास में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं हुआ, जो बिना गलतियां किए किसी चीज़ को अच्छी तरह करने में समर्थ हुआ हो। अतएव गलतियों को विफलताओं के समकक्ष कदापि नहीं मानें।

गूढ़ बात यह है कि उन गलतियों से शिक्षा ग्रहण की जाए,

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उनसे अनुभव प्राप्त किया जाए और अपने अगले कार्य-संपादन में सुधरी हुई रीति से उनका प्रयोग किया जाए। यदि इस जानकारी के साथ आप कुछ करते हैं तो आप करने से न तो कभी भयभीत होंगे और न भय के कारण घबराएंगे ही।

जब यथार्थ ज्ञान व जानकारी का अभाव होता है : जैसाकि हमने देखा है, इस दशा में व्यक्ति जिन लोगों के संपर्क में आता है, उनकी प्रकृति एवं स्वभाव की गलत जानकारी के कारण चिंता उत्पन्न हुई है, और कुछ खास परिस्थितियों को, जिनसे व्यक्ति संबद्ध होता है, गलत समझने का कारण भी।

इसका उपचार इस तथ्य को स्वीकार कर लेना है कि सभी मानव प्राणी एक समान कार्य, आचरण और विचार कर नहीं सकते। प्रत्येक समाज में शैक्षिक, संस्थागत एवं प्रयोजनमूलक भिन्नताएं व्यक्तियों में रहती ही हैं। तब वैयक्तिक प्रकार की हजारों समस्याएं हैं, जो व्यक्ति की मनोदशा, प्रवृत्ति, स्वभाव तथा शारीरिक एवं मानसिक दशाओं को प्रभावित करती हैं, एक ही दिन विभिन्न समयों में उस व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) से भिन्न-भिन्न रूप से कार्य तथा आचरण कराती हैं। तब यह बिल्कुल संभव है कि जब आप सड़क पर, कार्यालय में, बस में, ट्रेन में या उत्थापन-यंत्र में किसी व्यक्ति से मिलते हैं तब उससे यह आशा नहीं की जा सकती कि वह अपनी अनुकूल अनुक्रिया ही व्यक्त करे; क्योंकि वह विभिन्न कारणों से, जैसे पेट-दर्द, या दिमाग चकराने की अवस्था, सामान्यतः अनुक्रिया नहीं भी व्यक्त कर सकता है। और जब वह मुंह लटका ले या कड़ा उत्तर दे तो इससे आपको घबराना नहीं चाहिए। यदि आपने मानव-जीवन के इस तथ्य को समझ लिया है, तो ऐसी दशाओं का उपचार भी आपने जान लिया है।

जहां तक कुछ खास दशाओं के लिए उपचार का संबंध है, दो उपाय किए जा सकते हैं : एक है—आप असुखकर स्थिति में शारीरिक उपस्थिति से बचें। और दूसरा, कभी ऐसा न सोचें कि समाज में जो घटना घटी है, उससे केवल आपका ही संबंध है। यदि ऐसा हो कि ऐसी स्थिति उत्पन्न करने से, जिससे किसी व्यक्ति को क्षति पहुंची हो, आप ही प्रत्यक्षरूप से संबद्ध रहे हों, तो भविष्य में उसकी पुनरावृत्ति न होने पाए। एक बार जो कुछ हो गुजरा, उसका यह अर्थ नहीं कि उसने सुधार तथा समुन्नति के अवसरों

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

को अवरुद्ध कर दिया है। इसका एकमात्र तात्पर्य यह है कि कुछ गलतियां हुई। उन गलतियों से सबक लें। भविष्य में उन्हें दुहराएं नहीं। यही उपचार है।

दूसरों को क्षति पहुंचाने की भावना से बचें: सामाजिक कारकों का विवेचन करते समय पहले ही इसके उपचार का विवेचन किया जा चुका है। किन्तु मैं यहां केवल एक बात जोड़ना चाहूंगा। योग यह शिक्षा देता है कि व्यक्ति की अच्छाई किसी अन्य व्यक्ति के समर्थन, कृपा या सहानुभूति पर निर्भर नहीं करती। स्वयं व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) मे शक्ति—विपुल-शक्ति—निहित है, जिसके समुचित विकास और समुचित प्रयोग द्वारा सभी इच्छित परिणाम पाए जा सकते हैं। तब आप देख सकते हैं कि जब आप दूसरों को हानि पहुंचाने के विचार में समय लगाना प्रारम्भ करते हैं, तब आप उसी समय अपनी अच्छाई की उन चीजों की अवहेलना कर रहे होते हैं, जिन्हें केवल समुचित वैयक्तिक ध्यान द्वारा और अच्छा किया जा सकता है। अतएव, इसका उपचार यह है कि दूसरों को हानि पहुंचाने यहां तक कि दूसरों का अनुचित समर्थन प्राप्त करने के बजाय आप अपनी अच्छाई या नेकी की बात सोचें।

यौन-वृत्ति से संबद्ध समस्याओं का उपचार

वैयक्तिक प्रकार की सभी समस्याओं में यौन-वृत्ति की समस्याओं को इस विवेचन से पहले ही सर्वाधिक प्रभावी एवं महत्त्वपूर्ण माना गया है। अतः उपचार बतलाने के समय इसकी विभिन्न समस्याओं का बारी-बारी से विवेचन श्रेयस्कर होगा। फिर, यद्यपि कुछ अतिव्यापी कारक हैं, अतः मैं उन्हें स्पष्ट करने तथा पृथक् रूप में समझाने का प्रयास करूंगा।

जब सुलभता का अभाव होता है: सुलभता की समस्या प्रतिबंधिक या आपेक्षिक होती है। यह समाज, स्थान, वातावरण तथा परिस्थितियों की प्रकृति पर निर्भर करती है, जिसमें इसका सामना करना होता है। यदि व्यक्ति इस रूप में व्यवस्थित हो कि काम-वृत्ति के सहभागी की सुलभता असंभव हो तो इसका उपचार है—धैर्य, सांत्वना तथा संयम की भावना विकसित करना। यद्यपि ऐसा करना आसान नहीं है, तथापि कोई भी व्यक्ति अपने मन के ध्यान को किसी रचनात्मक कार्य में, जिसमें शारीरिक एवं मानसिक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

श्रम आवश्यक होता है, लगाकर इसे आसानी से कर सकता है। किसी भिन्न कार्य में शारीरिक एवं मानसिक रूप से संलग्न हो जाने पर कामवृत्ति की भावना दब जाएगी। फलस्वरूप घबराहट दूर हो जाएगी।

तत्पश्चात्, एक योगासान है, जिसका अभ्यास नियमपूर्वक करने से वासना की इच्छा मर जाती तथा नष्ट हो जाती है। इस आसन का अभ्यास उन लोगों के लिए उपयुक्त हो सकता है, जो काम-वासना को स्थायी रूप से समाप्त कर देना चाहते हैं। अधिकांश हिन्दू-धर्मावलम्बी लोग अपनी कामवृत्ति पर नियंत्रण के लिए इस आसन का प्रयोग करते हैं। किन्तु चूंकि इस आसन के अभ्यास से स्थायी क्षति हो सकती है, इसलिए उसका वर्णन या जिक्र करने में भी मुझे हिचकिचाहट हो रही है। इस प्रकार का भी एक उपचार है, यह बताने के लिए मैंने केवल संकेत-भर कर दिया है।

किन्तु उपर्युक्त विधि के प्रतिस्थापक के रूप में अन्य योगासनों के अभ्यास की अनुशंसा की जाती है। यह समझ लेना चाहिए कि उल्लिखित एक आसन को छोड़कर योग के अन्य आसन कामेच्छा या कामशक्ति को दुर्बल नहीं बनाते। बल्कि वे कामशक्ति को उत्पन्न एवं परिवर्धित करते हैं। किन्तु इस अभ्यास से अच्छी बात यह है कि यह तनाव, चिंता और बेचैनी में कमी लाता, उन्हें सामान्यीकृत तथा शांत करता है और विवेच्य स्थिति में प्रमुख आवश्यकता यह है कि तनाव तथा बेचैनी को सामान्य बनाया जाए। इस प्रकार, यद्यपि कामशक्ति उत्पन्न होगी, तथापि वह उत्तेजना की अवस्था नहीं होगी। जब समुचित अवसर सुलभ होगा तब उस शक्ति का उपयोग लाभकारी होगा।

इस तथ्य को स्पष्ट करने के लिए हम लोग दो घोड़ों वाले उदाहरण को लें। एक घोड़ा शैतान है, हरदम कूद-फांद करता है, और निकल भागने को सदा तत्पर रहता है। किन्तु जब उसे दौड़ने तथा बोझ ढोने को कहा जाता है तब कांपने लगता है, जल्द थक जाता है और अपने दांत निपोड़ देता है।

एक दूसरा घोड़ा है, जो सूधा, शांत और हरदम कूद-फांद करनेवाला। वह स्वस्थ, सबल और साहसी है। जब उसे घुड़दौड़ (रेस) में दौड़ने को कहा जाता है तो वह अन्य सभी घोड़ों को मात दे देता है। जब उसे बोझ ढोने को कहा जाता है तब वह

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उछल-कूद करनेवाले घोड़े की अपेक्षा तिगुना या चौगुना अधिक बोझ ढो सकता है।

आप देखें कि स्थिरता, शांत स्वभाव तथा भद्रता शारीरिक या मानसिक दुर्बलता की निशानी नहीं है। वे (दोनों घोड़े) केवल यही प्रदर्शित करते हैं कि उनमें से एक संयत तथा नियंत्रित है और दूसरा असंयत तथा अनियंत्रित। तब क्या आप सहमत नहीं हैं कि नियंत्रित शक्ति ही वांछनीय है? योग ठीक इसी लक्ष्य की ओर निर्देश करता है। इसे समझ लेने के बाद, हम जिस स्थिति का विवेचन कर रहे हैं उसमें पड़ा व्यक्ति योग के निम्नांकित अभ्यास कर सकता है :

1. गहरी श्वास-क्रिया, जैसी कि 'धारणा' शीर्षक अध्याय में वर्णित है। सुबह-शाम दोनों समय अभ्यास करें—एक समय में दस बार।

2. जैसा कि अध्याय-5 में वर्णन किया गया है, कुछ आसनों का या सभी आसनों का अभ्यास करें। सुबह और शाम में उनका अभ्यास करें। एक सत्र या समय में एक घंटे से अधिक अभ्यास नहीं करें। प्रथम तथा द्वितीय सत्र के बीच आठ घंटे का अंतर रखें। यदि आप चाहें तो केवल एक ही समय अभ्यास कर सकते हैं।

अब हमलोग इस स्थिति के दूसरे पक्ष या पहलू को लें। यदि व्यक्ति ऐसे स्थान, वातावरण या समाज में अवस्थित हो, जहां काम-वृत्ति के सहभागी उपस्थित हैं, किन्तु वह व्यक्ति किसीको प्राप्त करने में असमर्थ रहता है—तब उसका उपचार है—कंपन के सिद्धांत का प्रयोग करना। इस कंपन के सिद्धांत का पूर्ण विवेचन अध्याय-1 तथा सामाजिक कारकों के उपचार-खंडों में भी किया जा चुका है। कृपया उसे पढ़ें तथा समुचित रीति से उसका प्रयोग करें। आप अपनी लक्ष्य-सिद्धि या उद्देश्य-पूर्ति के प्रतिशत-प्रतिशत आश्वस्त हो सकते हैं। फिर आप में घबराहट उत्पन्न करनेवाली सुलभता की यह समस्या कभी रहेगी ही नहीं।

जब सुलभता रहती है, किन्तु क्षमता का अभाव होता है : यौन या कामवृत्ति-संबंधी अक्षमता के लिए सुधारात्मक तथा सर्जनात्मक उपाय आवश्यक हैं। सुधारात्मक उपाय के अन्तर्गत उन आदतों को छोड़ने और परिवर्त्तित करने की बात आती है, जो आदतें ज्ञात रूप से व्यक्ति को हानि पहुंचाती रही हैं, दुर्बल

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

और अक्षम बनाती रही हैं। दूसरी ओर, सर्जनात्मक उपाय से तात्पर्य है शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों के उन पहलुओं को सबल, क्रियाशील, तथा विकसित करने से, जो शक्तिहीन तथा उपेक्षित कर दिए गए हैं। इन दोनों उपायों में अंतर इस तथ्य में देखा जा सकता है कि सुधार करने में जहां कुछ चीजों के परिवर्तित करने और छोड़ देने की आवश्यकता पड़ती है, जो चीजें पहले से ही ज्ञात हैं, संपादित हैं तथा जिनका अभ्यास किया गया है, वहां सर्जन करने में किसी वस्तु को प्राप्त करने के लिए, जिसका या तो अभाव रहता है या जो पर्याप्त नहीं होती, नये प्रयास करने की आवश्यकता पड़ती है। यहां संक्षेप में इन दोनों उपायों का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत किया जा रहा है, जिससे यह स्पष्ट हो जाएगा कि किस प्रकार वे दोनों समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं।

सुधारात्मक उपाय : कुछ चीजों के प्रयोग का किसी व्यक्ति पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ सकता है, किन्तु दूसरों पर उनका हानिकारक प्रभाव दृष्टिगोचर नहीं भी हो सकता है। अतएव व्यक्ति को स्वयं इसका निर्धारण करना होता है कि कौन-सी चीज किस मात्रा में हानिकारक है। इसी के अनुसार सुधार किया जाना चाहिए। यहां कुछ सामान्यतः ज्ञात दुर्बलकारी पहलुओं की रूपरेखा प्रस्तुत की जा रही है।

धूम्रपान : यदि आप अत्यधिक धूम्रपान करते हों तो उसमें सुधार लाएं। कुछ लोगों पर केवल एक ही सिगरेट पीने से दुर्बलकारी प्रभाव हो सकता है; यद्यपि वह प्रभाव केवल चौबीस घंटे तक रहेगा। यदि आप धूम्रपान पूर्णतः छोड़ सकते हैं तो यह अतिशय वांछनीय होगा, विशेषतः आपके मामले में जब कि यह दुर्बलता का ज्ञात कारक या घटक है। पान के साथ जर्दा (तंबाकू) का अत्यधिक प्रयोग करने से भी वही दुर्बलकारी प्रभाव हो सकता है।

शराब : यद्यपि अलकोहल-युक्त (मादक) पेयों को कामोत्तेजक माना जाता है, तथापि इनका अत्यधिक प्रयोग व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों को दुर्बल बनाता है; क्योंकि सभी मादक पेय विटामिन-अपहरणकारी होते हैं। वे शरीर के पोषक तत्त्वों को नष्ट कर डालते हैं। यह विध्वंसकारी शक्ति कड़ी शराबों में अधिक तथा मद्धिम या हलकी शराबों में कम होती है। किन्तु

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

इसके अतिरिक्त, यदि किसी भी शराब का सेवन अत्यधिक किया जाएगा तो वह व्यक्ति को दुर्बल बना देगा।

यहां जो अवांछनीय है, वह है इसका नियमित रूप से अत्यधिक सेवन। यदि कभी सामाजिक अवसरों पर आपको पीने का अवसर मिले और आप अधिक भी पी लें तो उसका कोई स्थायी प्रभाव नहीं होगा। किन्तु यदि आप प्रतिदिन अधिक सेवन की आदत डाल लेते हैं तो इसका प्रभाव चिरस्थायी होगा। अब आप स्वयं इसका निर्णय करें कि आपके निजी मामले में क्या किया जाना चाहिए।

शयन तथा विश्राम : जीवन का एक अति महत्त्वपूर्ण पक्ष (पहलू), जिस पर यथोचित ध्यान नहीं दिया जाता है, है शयन तथा विश्राम। बहुत-से लोगों की यह धारणा है कि दिन में दो से चार घंटों से अधिक का विश्राम विलासिता है। कुछ लोग जान-बूझ कर जितने घंटे सोना आवश्यक है, उसकी अवहेलना करते हैं और परिणामस्वरूप वे सदा ही घबराहट की हालत में रहते हैं। मैं यहां एक महिला का मनोरंजक दृष्टांत प्रस्तुत करना चाहूंगा। जब मैं संयुक्त राज्य अमेरिका में विद्यार्थी था तब वह महिला कार्यालय में मेरे साथ कार्य कर रही थी। वह महिला प्रायः सभी समय धूम्रपान किया करती थी, हर घंटे कॉफी (कहवा) पीती थी तथा अस्थिरचित्त और घबराई हुई रहती थी। कौतूहलवश, मैंने एक दिन उसकी ऐसी स्थिति का कारण जानने के लिए उससे पूछा—"महोदया, मुझे क्षमा करें। मैं आपसे एक प्रश्न पूछना चाहता हूं।" उसने हिचकिचाहट-रहित स्वर में उत्तर दिया—"हां-हां, अवश्य पूछिए।" तब मैंने अति विनम्रतापूर्वक पूछा—"आप कितने घंटे सोती हैं?" उसने उत्तर दिया—"दिन में दो-तीन घंटे।" और जब मैंने पूछा—क्यों? तब उसने उत्तर दिया—"आप देखें मैं इससे अधिक सोने की आरामतलबी की गुंजाइश निकाल ही नहीं सकती। क्योंकि मुझे बिंगो[1] (Bingo) खेलने का समय निकालना पड़ता है।" मेरी जानकारी के लिए यही पर्याप्त था और मैंने उस महिला को धन्यवाद दिया।

---

1. बिंगो एक खेल है, जिसे लगभग एक दर्जन या उससे अधिक लोग साथ बैठकर खेलते हैं।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उपर्युक्त उदाहरण घबराहट के कारण को जानने के लिए यथेष्ट हैं। परामर्श क्या है? योग का परामर्श यह है कि प्रतिदिन छह से आठ घंटे सोना चाहिए। शयन की कमी से व्यक्ति की न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक शक्ति और अवस्था में भी दुर्बलता आती है। तब प्रश्न यह उठता है कि ऐसी स्थिति में उस व्यक्ति को क्या करना चाहिए, जो कुछ घंटों से अधिक नहीं सो सकता। यह दूसरी समस्या है। इस अवस्था के उपचार के लिए 'विश्राम' (आराम) शीर्षक अगला अध्याय देखें। यहां मैं इस बिंदु पर जोर देकर कहना चाहूंगा कि जान-बूझकर शयन के घंटों में कमी नहीं करें, जैसा कि उपर्युक्त उदाहरण की बिंगो खेलनेवाली महिला किया करती थी। बहुत-से लोगों को संभोग का पूर्ण आनन्द नहीं मिल पाता, क्योंकि मुख्यतः उनका विश्राम तथा शयन अपर्याप्त होता है। अतएव, यदि आपके साथ ऐसी बात हो तो अपने में सुधार लाएं।

कॉफी (कहवा) और चाय : ये आधुनिक समय के रहन-सहन का ऐसा अभिन्न अंग बन गई हैं कि इनका पूर्णतः त्याग नहीं किया जा सकता। किन्तु हमें जान लेना चाहिए कि इनमें खामियां क्या हैं। इनका अत्यधिक सेवन करने से अनेक गड़बड़ियां पैदा होती हैं। चौबीस घंटे की अवधि में दो प्याली से अधिक कॉफी या चाय को अधिक ही मानना चाहिए। शारीरिक तंत्र पर कॉफी और चाय—दोनों का प्रायः समान प्रभाव पड़ता है। इनसे कब्जियत, अनिद्रा, त्वचा का रुखड़ा हो जाना, तथा स्नायुओं में तनाव उत्पन्न होते हैं। इनका अधिक व्यवहार या सेवन बहुत-से लोगों में बेचैनी, अस्थिरता तथा घबराहट पैदा करता है। यह बताना आवश्यक है कि इनका अधिक प्रयोग करने से व्यक्ति की कामशक्ति दुर्बल पड़ जाएगी। अतः इनके दैनिक व्यवहार पर नियंत्रण रखा जाना चाहिए।

कुछ खास आदतों में सुधार : घबराहट के कारणों के विवेचन के क्रम में यह पहले ही बताया जा चुका है कि बहुत-से अवांछनीय तरीके, आदतें और कुछ फिजूल मानसिक धारणाएं यौन-क्षमता को दुर्बल बना देती हैं। इनका सुधार करना आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त, संभोग के सही तरीके, प्रविधि और तरकीब के अभाव में असंतुष्टि, अरुचि और यहां तक कि कामवृत्ति

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

के प्रति प्रतिकूल दृष्टिकोण तथा भावनाएं भी उत्पन्न हो सकती हैं, जिनसे कालांतर में कामशक्ति क्षीण या दुर्बल हो जाएगी। इसका भी सुधार किया जाना आवश्यक है।

इन सभी सुधारात्मक पहलुओं का पूर्ण विवेचन इस पुस्तक की विषय-सीमा से परे है। अतएव, यह सलाह दी जाती है कि व्यक्तियों को कारणभूत कारकों को पहचान लेना चाहिए और तद्नुसार उन्हें सुधारने का प्रयास करना चाहिए। कामकला की दोषपूर्ण विधियों को सुधारने के लिए वात्स्यायन के कामसूत्र का अध्ययन करना चाहिए, जिसके अनूदित संस्करण अंग्रेजी तथा अन्य भाषाओं में सुलभ हैं। पाठकों को सुधार के लिए तथा संभोग-संबंधी उपर्युक्त जानकारी प्राप्त करने के लिए इस विषय की कुछ अन्य अच्छी पुस्तकों का भी अध्ययन करना चाहिए।

सर्जनात्मक उपाय : यहां सर्जनात्मक उपायों से तात्पर्य है सार्थक तथा संतुष्टिकर कामवृत्ति के लिए शक्ति, क्षमता तथा यौनाकर्षण की प्राप्ति तथा इन्हें विकसित करने से इस संबंध में दो चीजें करनी चाहिए : एक है उपयुक्त आहार ग्रहण करना तथा दूसरी है शारीरिक व्यायाम करना।

आहार : आहार या भोजन का वर्णन द्वितीय अध्याय में किया जा चुका है। कृपया उस अंश को पढ़ें और उन शासी या नियंत्रक सिद्धान्तों के अनुसार अपना दैनिक भोजन लें। ताजा फल और कड़े छिलकों वाले फल खाने का विशेष ध्यान रखना चाहिए। वे गिरी-फल भुने हुए या सेंके हुए नहीं हों। उन्हें उनके प्राकृतिक रूप में ही खाना चाहिए। जिन गिरी फलों को खाने की राय दी जाती है, वे हैं—अखरोट, काजू, बादाम, पिस्ता आदि।

शारीरिक व्यायाम : प्रति दिन लगभग 15 मिनट तक योगासनों का नियमित अभ्यास सर्वथा पर्याप्त होगा। केवल कुछ ही महीनों के भीतर आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि ये पूरे शरीर-तंत्र को किस प्रकार सबल बना देते हैं। अध्याय 5 का अध्ययन करें, अपनी शारीरिक अवस्था के अनुसार कुछ आसनों को चुन लें और उनका नियमपूर्वक अभ्यास करें।

जब कसमायोजन या अप्रिय संबंध हो : कुसमायोजनों को निकट से देखने पर प्रकट हो जाएगा कि उनमें से अनेक ऐसे हैं, जिनका उपचार महज वे कार्य करने में निहित है, जो पहले नहीं

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

किए गए थे; जैसे अविश्वास की स्थिति में विश्वसनीय होना, अनिर्भरता की स्थिति में निर्भर योग्य होना आदि। कुछ अन्य प्रकार की समस्याओं का विवेचन पूर्व के पृष्ठों में किया जा चुका है और वहीं उनके उपचार भी बताए जा चुके हैं। अतः यहां केवल सर्वाधिक संगत या उपर्युक्त समस्याओं को, जिनका विवेचन पहले नहीं हुआ है, समाविष्ट किया गया है।

योग के सिद्धान्तों के अनुसार जो चीजें अच्छी हैं, वे भी बुरी लग सकती हैं यदि बुराई की भावना या विचार अध्यारोपित (Super-imposed) हो। इसी प्रकार यदि अनुकूल भावना विकसित की जाए तो जो चीज़ बुरी मानी जाती है, वह अच्छी लग सकती है। वस्तुतः भावना ही यह विभिन्नता उत्पन्न करती है, न कि स्वयं पदार्थ या चीज़। इस प्रकार, आपका जीवन-साथी या काम-सहभागी, जो आज भी उतना ही अच्छा हो सकता है, जितना वह प्रथम मिलन के समय था, इसीलिए बुरा लगता है; क्योंकि आपने उसे (पुरुष या स्त्री) बुराई की अध्यारोपित भावना से देखना प्रारम्भ कर दिया है। यहां मैं यह समझाने के लिए कि यह किस प्रकार सच है, उदाहरण प्रस्तुत करना आवश्यक नहीं समझता; क्योंकि कुछ अतीत की बातों, घटनाओं या वस्तुओं के संबंध में आपके अपने पुनर्मूल्यांकन से इस तथ्य की प्रामाणिकता स्पष्ट हो जाएगी।

योग का दूसरा सिद्धान्त यह है कि जो चीज़ अवांछनीय है, उसे वांछनीय के रूप में परिवर्त्तित किया जा सकता है। असुखकर अवस्था में यह परिवर्तन तभी हो सकता है, जब संबद्ध व्यक्ति परिवर्तन लाने के लिए निश्चय करे, उसे श्रेयस्कर समझे और कार्य करे। यह व्यक्ति की अपनी शक्ति के अधीन है कि वह शारीरिक मानसिक और यहां तक कि सांसारिक—सभी क्षेत्रों में इस परिवर्त्तित सुखकर अवस्था की सृष्टि करे। यह प्रदर्शित करने के लिए कि व्यक्ति की शक्तियां क्या हैं और वह (पुरुष या स्त्री) क्या कर सकता है—मैं यहां 'ज्ञानयोग' की कुछ पंक्तियां उद्धृत करना चाहूंगा।

'ज्ञानयोग' का कथन है : "तुम्हीं शुद्धरूप हो। जागो और उठो। हे सर्वशक्तिमान्! यह निद्रा तुम्हारे अनुरूप नहीं है। जागो और उठो, यह निद्रा तुम्हारे लिए उपयुक्त नहीं है। यह कदापि

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

नहीं सोचो कि तुम दुर्बल और दीन-दुःखी हो। है सर्वशक्तिमान्! उठो और जागो और अपने सच्चे स्वरूप को प्रकट करो। यह तुम्हारे लिए उचित नहीं कि तुम अपने को पापी समझो। यह भी उचित नहीं कि तुम अपने को दुर्बल समझो। यही बात विश्व को कहो, यही अपने को कहो, और देखो—इसका क्या व्यावहारिक परिणाम सामने आता है; देखो, किस प्रकार बिजली की एक चमक से वास्तविकता प्रकट हो जाती है, किस प्रकार प्रत्येक वस्तु परिवर्तित हो जाती है।"[1]

एक अतिरिक्त बिंदु, जिस पर ध्यान देना आवश्यक है, सहिष्णुता होने विषयक है। इसका अर्थ है अन्य व्यक्ति की त्रुटियों के प्रति सहिष्णुता। सहिष्णुता के इस गुण के अभाव में कोई व्यक्ति दैनिक जीवन के अनगिनत अवसरों पर संकट में पड़ सकता है। आप कह सकते हैं कि आप सर्वथा सहिष्णु हैं, किन्तु दूसरा व्यक्ति असहिष्णु है। जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है, योग वह शिक्षा देता है कि दूसरों को सुधारने के पहले अपने को सुधारो। आपका वह सुधार दूसरों को भी अपना सुधार करने की प्रेरणा प्रदान करेगा।

इसके अतिरिक्त आपका यह सोचना कि आप जैसा चाहते हैं, दूसरा व्यक्ति भी वैसा ही अवश्य सोचे और करे, एक अत्यन्त अवांछनीय धारणा है। यह न तो संभव है, न आवश्यक और इसीलिए वांछनीय भी नहीं है। इन विभिन्नताओं या विभेदों को मानव-जीवन तथा मानव की प्रगति या उत्कर्ष के अनिवार्य अंग के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए; क्योंकि इन विभिन्नताओं से कोई खतरा या हानि नहीं है। बल्कि ये विभिन्नताएं प्रगति, सुधार और सर्जनात्मक विचार उत्पन्न करती हैं। अतएव, दूसरे व्यक्ति में आप जो विभिन्नताएं देखते हैं उनका इसी साझेदारी के साथ स्वागत किया जाना चाहिए तथा उन्हें सहना चाहिए। केवल तभी आप किसी सुखकर एवं चिरस्थायी संबंध बनाए रखने की आशा कर सकते हैं। **ज्ञानयोग** यही विचार प्रकट करता है, जब वह हमें शिक्षा देता है :"

---

1. ज्ञानयोग, जैसा कि स्वामी विवेकानन्द की पुस्तक 'The Yoge and Other Works' में वर्णित है, उपर्युक्त उद्धरण, पृ० 345

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

"हम यह इच्छा कदापि नहीं करें कि हम सबको एक समान सोचना चाहिए। तब चिंतन करने के लिए कोई विचार ही नहीं रह जाएगा; जिस प्रकार संग्रहालय या अजायबघर में मिस्रियों द्वारा सुरक्षित रखे गए शव चिंतन करने के लिए विचार के बिना एक-दूसरे की ओर देख रहे हैं। वही यह अन्तर है, यह विभेद है, यह हम लोगों के बीच सादृश्य का अभाव है, जो हमारी प्रगति की आत्मा है, हमारे सभी विचारों की आत्मा है। यह सदा अवश्य होना है।"[1]

जब भ्रांतियां हों—इन मामलों के उपचार हैं—मानव-प्राणियों के शरीर क्रियात्मक पहलुओं के विषय में यथार्थ ज्ञान और जानकारी विकसित करना। प्राकृतिक वृद्धि तथा विकास के क्रम में जो कुछ घटित हुआ है, उससे किसी व्यक्ति में आतंक या बेचैनी नहीं उत्पन्न होनी चाहिए। बल्कि इन परिवर्तनों को सामान्य जीवन-पद्धति के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए।

स्त्रियों का जब तैंतालीसवें वर्ष के करीब मासिक धर्म एकदम रुक जाता है, तब वे बहुधा परेशान हो जाती हैं। उन्हें यह भय सताने लगता है कि इससे शारीरिक एवं यौन-असमर्थता उत्पन्न होगी और वे सम्भोग-सुख से वंचित रह जाएंगी। यहां स्पष्ट कर देना आवश्यक है कि यद्यपि कुछ शारीरिक परिवर्तन अवश्य घटित होते हैं तथापि वे किसी भी स्थिति में सम्भोग-सुख से वंचित नहीं करते अथवा उसे कम भी नहीं करते। इसके विपरीत रजोनिवृत्ति की अवधि को बहुतों ने वांछनीय परिवर्तन माना है; क्योंकि इस अवधि में गर्भ-धारण का भय नहीं रहता।

चिकित्सा-वैज्ञानिकों द्वारा भी यही विचार व्यक्त किया गया है। मैं यहां सर्वाधिक आधिकारिक सूत्रों में एक की कुछ पंक्तियां उद्धृत करना चाहूंगा। रजोनिवृत्ति के सम्बन्ध में अमेरिकन मैडिकल एसोसिएशन की हाल ही प्रकाशित एक पुस्तक में कहा गया है—

उन स्त्रियों की सम्भोगेच्छा में, जिनके जीवन में पहले रजःस्राव की सामान्य अनुक्रिया होती रही है, कोई कमी नहीं आती, हालांकि बहुत स्त्रियां इससे भयभीत रहती हैं। सुखी प्रेम-जीवन

---

1. ज्ञानयोग, जैसा कि स्वामी विवेकानन्द की पुस्तक 'दी योगा एण्ड अदर वर्क्स' में वर्णित है, उपर्युक्त उद्धरण, पृ० 391

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

वृद्ध लोगों के लिए न केवल सम्भव है, बल्कि लाभकर भी है। जीवन में प्यार एवं साहचर्य के लिए अधिक आयु में विवाह को मनश्चिकित्सकों ने पूर्ण स्वीकृति प्रदान की है। एक अर्थ में रजो-निवृत्ति, कम-से-कम, उत्तरकालीन वर्षों में वैवाहिक आनन्द में वृद्धि कर सकती है : बहुत दम्पती गर्भ-धारण की सम्भावनाओं से मुक्ति का स्वागत करते हैं।[1]

ऐसी स्थिति में जब यौन-सुख का अभाव या किसी शारीरिक क्षमता का अभाव हो तब इन त्रुटियों या विकारों को सुधारने के लिए कुछ योगासनों का अभ्यास किया जाना चाहिए। कृपया पुस्तक के अध्याय-5 का अवलोकन करें और उसमें वर्णित आसनों का या उनमें से कुछ आसनों का अभ्यास करें। योगाभ्यास के लिए प्रतिदिन मात्र पन्द्रह मिनट का समय लगाने पर एक अति सुखकर पुरस्कार सुलभ हो जाएगा।

घबराहट से आराम पाने की कुछ यौगिक-प्रविधियां

पूर्व के पृष्ठों में हमने विभिन्न अवस्थाओं के लिए, जिनमें विभिन्न प्रकार के उपचार आवश्यक हैं, उपचारात्मक उपायों का विस्तृत विवेचन किया है। उन अवस्थाओं के लिए बताए गए उपचारों का स्थायी मूल्य एवं प्रभाव है। यहां घबराहट की दशा में फौरन राहत पाने की कुछ सामान्य प्रविधियां बताई जा रही हैं। इसे समझ लेना चाहिए कि इन प्रविधियों का केवल क्षण-स्थायी प्रभाव होगा, न कि स्थायी रोगमुक्ति या नियंत्रण। अत-एव इन प्रविधियों का प्रयोग नियमित रूप से हर्गिज नहीं करना चाहिए, जैसा कि अन्य योगासनों का अभ्यास किया जा सकता है। मैं इस तथ्य का पुनः उल्लेख कर देना चाहता हूं कि इन प्रविधियों का प्रयोग केवल तभी किया जाए जब फौरन राहत पाने या तात्कालिक निवारण आवश्यक हो।

गहरी सांस लेना

बैठ जाएं या खड़ा रहने की स्थिति में हो जाएं। आप कुर्सी,

1. डब्ल्यू० डब्ल्यू, बाअर, एम० डी०; 'To-days Health guide' (अमेरिकन मैडिकल एसोसिएशन सं०रा० अमेरीका), 1968, पृ० 63

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सोफा या फर्श पर बैठ सकते हैं। किन्तु आपको सीधा तनकर बैठना चाहिए ताकि आपका मेरुदंड और सिर एक सीध में रहें। यदि आप खड़े हैं तो सीधा खड़ा हों।

तत्पश्चात् दोनों नासिका-छिद्रों (नथुनों) से सांस छोड़ते हुए सारी वायु को बाहर निकल दें। जब सारी वायु बाहर निकल जाए तब दोनों नासिका-छिद्रों से सांस खींचना प्रारंभ करें। एक गहरी या लम्बी सांस लें। जब सांस लेने की क्रिया पूरी हो जाए तब सांस छोड़ना प्रारंभ करें। इस क्रिया को दस बार करें। सांस लेने या छोड़ने की क्रिया मंद तथा धीमी होना चाहिए। एक समय में दस बार से अधिक गहरी सांस न लें। श्वास-क्रिया के बाद दस मिनट या उससे अधिक समय तक विश्राम करें।

इस गहरी श्वास-क्रिया का अत्यन्त शांतिकारी प्रभाव स्नायुओं पर पड़ेगा। आप आराम महसूस करेंगे। घबराहट यदि पूर्णतः दूर नहीं होगी तो भी उसमें बहुत अधिक कमी आ जाएगी।

इस प्रविधि का लाभ यह है कि आप इसका अभ्यास किसी भी स्थान में, जैसे कार्यालय में, रेलगाडी में, बस में कर सकते हैं। चूंकि आप इसका प्रयोग प्रतिदिन नहीं करने जा रहे हैं, इसलिए आप इसका अभ्यास किसी समय, बिना यह विचार किए कि आपका पेट खाली है या भरा हुआ, कर सकते हैं। किन्तु इसका प्रयोग केवल तभी करें जब आपको इसकी आवश्यकता हो।

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल या ठण्डा करनेवाला। यह एक प्रकार का प्राणायाम है, जिसका अभ्यास नियमित रूप से किया जा सकता है। किन्तु नियमित अभ्यास में कुछ शर्तों की आश्यकता पड़ेगी, जिनका निर्वाह विशेष परिस्थितियों में आवश्यक नहीं है। अतएव, शीतली का अभ्यास केवल तभी करें जब आपको घबराहट से तत्काल राहत पाना जरूरी हो। इस स्थिति में आप आवश्यकताओं का विचार किए बिना भी अभ्यास कर सकते हैं। जहां तक फौरन राहत पाने का सम्बन्ध है, यह विधि सर्वोत्तम है।

विधि : फर्श पर सीधा तनकर बैठ जाएं, जैसा कि चित्र-4 में दिखाया गया है। अपना मुंह खोलें और उसे इस प्रकार बन्द कर लें की आपकी जिह्वा का अग्रभाग दांतों का स्पर्श

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

वृद्ध लोगों के लिए न केवल सम्भव है, बल्कि लाभकर भी है। जीवन में प्यार एवं साहचर्य के लिए अधिक आयु में विवाह को मनश्चिकित्सकों ने पूर्ण स्वीकृति प्रदान की है। एक अर्थ में रजो-निवृत्ति, कम-से-कम, उत्तराकालीन वर्षों में वैवाहिक आनन्द में वृद्धि कर सकती है : बहुत दम्पती गर्भ-धारण की सम्भावनाओं से मुक्ति का स्वागत करते हैं।[1]

ऐसी स्थिति में जब यौन-सुख का अभाव या किसी शारीरिक क्षमता का अभाव हो तब इन त्रुटियों या विकारों को सुधारने के लिए कुछ योगासनों का अभ्यास किया जाना चाहिए। कृपया पुस्तक के अध्याय-5 का अवलोकन करें और उसमें वर्णित आसनों का या उनमें से कुछ आसनों का अभ्यास करें। योगाभ्यास के लिए प्रतिदिन मात्र पन्द्रह मिनट का समय लगाने पर एक अति सुखकर पुरस्कार सुलभ हो जाएगा।

घबराहट से आराम पाने की कुछ यौगिक-प्रविधियां

पूर्व के पृष्ठों में हमने विभिन्न अवस्थाओं के लिए, जिनमें विभिन्न प्रकार के उपचार आवश्यक हैं, उपचारात्मक उपायों का विस्तृत विवेचन किया है। उन अवस्थाओं के लिए बताए गए उपचारों का स्थायी मूल्य एवं प्रभाव है। यहां घबराहट की दशा में फौरन राहत पाने की कुछ सामान्य प्रविधियां बताई जा रही हैं। इसे समझ लेना चाहिए कि इन प्रविधियों का केवल क्षण-स्थायी प्रभाव होगा, न कि स्थायी रोगमुक्ति या नियंत्रण। अत-एव इन प्रविधियों का प्रयोग नियमित रूप से हर्गिज नहीं करना चाहिए, जैसा कि अन्य योगासनों का अभ्यास किया जा सकता है। मैं इस तथ्य का पुनः उल्लेख कर देना चाहता हूं कि इन प्रविधियों का प्रयोग केवल तभी किया जाए जब फौरन राहत पाने या तात्कालिक निवारण आवश्यक हो।

गहरी सांस लेना

बैठ जाएं या खड़ा रहने की स्थिति में हो जाएं। आप कुर्सी,

1. डब्ल्यू० डब्ल्यू, बाअर, एम० डी०; 'To-days Health guide' (अमेरिकन मैडिकल एसोसिएशन सं०रा० अमेरीका), 1968, पृ० 63

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सोफा या फर्श पर बैठ सकते हैं। किन्तु आपको सीधा तनकर बैठना चाहिए ताकि आपका मेरुदंड और सिर एक सीध में रहें। यदि आप खड़े हैं तो सीधा खड़ा हों।

तत्पश्चात् दोनों नासिका-छिद्रों (नथुनों) से सांस छोड़ते हुए सारी वायु को बाहर निकल दें। जब सारी वायु बाहर निकल जाए तब दोनों नासिका-छिद्रों से सांस खींचना प्रारंभ करें। एक गहरी या लम्बी सांस लें। जब सांस लेने की क्रिया पूरी हो जाए तब सांस छोड़ना प्रारंभ करें। इस क्रिया को दस बार करें। सांस लेने या छोड़ने की क्रिया मंद तथा धीमी होना चाहिए। एक समय में दस बार से अधिक गहरी सांस न लें। श्वास-क्रिया के बाद दस मिनट या उससे अधिक समय तक विश्राम करें।

इस गहरी श्वास-क्रिया का अत्यन्त शांतिकारी प्रभाव स्नायुओं पर पड़ेगा। आप आराम महसूस करेंगे। घबराहट यदि पूर्णतः दूर नहीं होगी तो भी उसमें बहुत अधिक कमी आ जाएगी।

इस प्रविधि का लाभ यह है कि आप इसका अभ्यास किसी भी स्थान में, जैसे कार्यालय में, रेलगाड़ी में, बस में कर सकते हैं। चूंकि आप इसका प्रयोग प्रतिदिन नहीं करने जा रहे हैं, इसलिए आप इसका अभ्यास किसी समय, बिना यह विचार किए कि आपका पेट खाली है या भरा हुआ, कर सकते हैं। किन्तु इसका प्रयोग केवल तभी करें जब आपको इसकी आवश्यकता हो।

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल या ठण्डा करनेवाला। यह एक प्रकार का प्राणायाम है, जिसका अभ्यास नियमित रूप से किया जा सकता है। किन्तु नियमित अभ्यास में कुछ शर्तों की आश्यकता पड़ेगी, जिनका निर्वाह विशेष परिस्थितियों में आवश्यक नहीं है। अतएव, शीतली का अभ्यास केवल तभी करें जब आपको घबराहट से तत्काल राहत पाना जरूरी हो। इस स्थिति में आप आवश्यकताओं का विचार किए बिना भी अभ्यास कर सकते हैं। जहां तक फौरन राहत पाने का सम्बन्ध है, यह विधि सर्वोत्तम है।

विधि : फर्श पर सीधा तनकर बैठ जाएं, जैसा कि चित्र-4 में दिखाया गया है। अपना मुंह खोलें और उसे इस प्रकार बन्द कर लें की आपकी जिह्वा का अग्रभाग दांतों का स्पर्श

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

करे। अब आपकी जिह्वा आपके मुंह में सीधे रूप में और जिह्वाग्र दोनों दंत-पंक्तियों के निकटतर है।

तत्पश्चात् दंत-पंक्तियों के बीच से होकर शुद्ध वायु की सांस लें, जैसा कि चित्र 6 में दर्शाया गया है। इस प्रकार सांस लें कि भीतर आनेवाली वायु कंठ-क्षेत्र तक के सम्पूर्ण मार्ग में, जिह्वाग्र से जिह्वा मूल तक, जिह्वा का स्पर्श करे। श्वास लेने की यह क्रिया लगातार दीर्घकाल तक मध्यम गति से पूरी करें। दूसरे शब्दों में न तो तेजी से सांस लें और न बहुत धीरे-धीरे। जब आप सांस द्वारा पर्याप्त वायु भीतर ले लें तब अपने दोनों नासिका-छिद्रों द्वारा मध्यम गति से वायु को बाहर निकाल दें।

तब आप उसी प्रकार, जिस प्रकार आपने पहले किया था, पुनः मुंह द्वारा सांस लें और दोनों नासिका-छिद्रों द्वारा सांस छोड़ें। इस प्रक्रिया को पांच बार तक जारी रखें। इसे एक समय में दस बार से अधिक नहीं करें। इस शीतली का अभ्यास आवश्यकतानुसार किसी भी समय तथा किसी भी स्थान मे किया जा सकता है।

लाभ : इसके लाभ विस्मयकारी रूप से अत्यधिक हैं। यह अत्यल्प समय में सम्पूर्ण शरीर तथा स्नायु-तन्त्र को ठण्डा कर देता है। अभ्यास करनेवाले स्वय देखेंगे कि वे केवल पांच से दस बार तक अभ्यास करने के पश्चात् यह किस प्रकार मुह, जिह्वा तथा शरीर को शीतल करता है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि कुछ लोग इसे 'स्वतः वातानुकूलन' कहते हैं।

शीतली के अभ्यास का प्रयोग अनेक अन्य पीड़ाओं या रोगों में भी किया जा सकता है। उदाहरणार्थ ऐसी अवस्थाओं में, जैसे सिरदर्द, ज्वर, और जब कोई गरमी, प्यास और यहां तक कि भूख महसूस करे। इन सभी दशाओं में इसका प्रभाव शांतिदायक तथा प्रशमनकारी होगा।

ऐसा हो सकता है कि पहले-पहल शीतली का अभ्यास करने पर अभ्यासकर्त्ताओं को ठण्ड लग जाए अथवा गले में खराश या व्रण उत्पन्न हो जाए। वैसी स्थिति में शीतली का अभ्यास बन्द कर देना चाहिए। ऐसी सर्दी तथा गले की खराश के निवारण के लिए थोड़ा नमक मिश्रित गरम पानी से गलगला कर कुल्ला करनी

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

चाहिए। दिन-भर में कई बार कुल्ली करने से शीतली द्वारा उत्पन्न सर्दी या पीड़ा दूर हो जाएगी।

चित्र 6. शीतली प्राणायाम में सांस लेने की विधि

इस सूझ-बूझ के साथ, घबराहट के तात्कालिक उपचार के लिए शीतली की जोरदार सिफारिश की जाती है और इसका प्रयोग सभी लोगों द्वारा, जिन्हें कुछ खास परिस्थितियों में इसकी आवश्यकता हो, किया जा सकता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

विश्राम

विश्राम का अर्थ है आराम की अवस्था। इसमें व्यक्ति तनाव या उत्तेजना में नहीं, बल्कि आराम या चैन में रहता है। मन और शरीर शांति, आराम और सुख की अवस्था में रहते हैं। जब व्यक्ति विश्राम की अवस्था में होता है, केवल तभी वह वस्तुतः आराम के क्षणों का अनुभव करता है और सुख की नींद सो सकता है। इस प्रकार विश्राम में होने का तात्पर्य है यथोचित आराम तथा निद्रा का होना, जिसका आवर्तन में अर्थ होता है—सुखकर एवं संतोषप्रद शारीरिक तथा मानसिक कार्य-संपादनों के लिए यथेष्ट शक्ति, ओज, साहस और बल का होना। कार्य का गुण तथा आनंद या सुख की मात्रा बहुत अधिक इसी विश्राम की स्थिति पर निर्भरशील हैं।

किन्तु प्रायः प्रत्येक समाज में बहुसंख्यक नर-नारी तनिक भी विश्राम नहीं कर सकते। वे सुख-चैन का अनुभव नहीं कर सकते। वे मुश्किल से यथोचित रूप से सो भी सकते हैं। फलस्वरूप, वे श्रांत, बेचैन, परेशान और अंततः घबराए हुए रहते हैं। यह हमारे युग की सर्वाधिक दुःखद अवस्था है; क्योंकि अनेक व्यक्ति आराम तथा विश्राम करने की इच्छा के बावजूद विफल रहते हैं, असहाय हो जाते हैं और आराम तथा विश्राम करने में असमर्थ रहते हैं। सहज थोड़ा आराम और नींद पाने के लिए वे नींद की गोलियों, औषधियों और शराब का सहारा लेते हैं और बहुत तरह के अहितकर काम करते हैं। लगातार इन हानिकारक चीजों के सेवन से बहुसंख्यक नर-नारी अपनी चिरस्थायी क्षति एवं हानि कर डालते हैं। और बहुत-से लोग विश्राम में सहायक इन चीजों का प्रयोग करते समय अपनी जान तक गंवा बैठते हैं। वे सहायक चीजें क्षणिक रूप से कुछ आराम तथा विश्राम देती हैं, किन्तु कालांतर में

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

बिल्कुल प्रभावहीन हो जाती हैं। उस समय तक अपूरणीय क्षति पहले ही हो चुकी रहती है।

अतएव आधुनिक नर-नारियों के लिए यह जानना अत्यन्त प्रासंगिक हो जाता है कि वस्तुतः विश्राम क्या है, इसमें बाधा पड़ने के कौन-से कारण हैं, विश्राम के अभाव से क्या हानियां होती हैं और इसका उपचार क्या है। इन महत्त्वपूर्ण पहलुओं के साथ-साथ निवारण की यौगिक विधि के यथार्थ ज्ञान से व्यक्ति यथेष्ट एवं वास्तविक विश्राम उपलब्ध करने में समर्थ हो सकता है। अगले पृष्ठों में इन सभी पहलुओं का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया गया है।

विश्राम बनाम घबराहट

विश्राम तथा घबराहट एक ही सिक्के के दो पहलुओं के समान हैं। जैसा कि सिक्के में होता है, यद्यपि दोनों पहलुओं की आवृत्तियां तथा चिह्न भिन्न होते हैं, तथापि वे एक ही सिक्के के अभिन्न अंग होते हैं, ऐसी ही स्थिति घबराहट तथा विश्राम की है। यद्यपि वे सुस्पष्ट दो दशाएं हैं, फिर भी परस्पर संबधित हैं तथा व्यक्ति पर प्रभाव डालती हैं।

यद्यपि इन दोनों अवस्थाओं के विषय में अधिक सर्वसामान्यता है, तथापि अनेक विभिन्नताएं भी हैं, जिनसे इन्हें स्पष्टतया पहचाना जाता है। विभिन्नता का मुख्य बिंदु यह है कि केवल घबराहट न होने का यह अर्थ नहीं कि कोई व्यक्ति विश्राम में है। दूसरे शब्दों में, कोई व्यक्ति घबराया हुआ नहीं होने पर भी विश्राम में नहीं हो सकता है। इस स्थिति में, विश्राम का अभाव ऐसे कारणों से होता है, जो केवल विश्राम में बाधा डालते हैं, और इससे अधिक कुछ नहीं करते। इस प्रकार, इस स्थिति में जो घटित होता है, वह है केवल विश्राम में बाधा पड़ना, और उससे घबराहट नहीं उत्पन्न होती। यदि यही अवस्था जब लंबी अवधि तक रहे तो वह घबराहट उत्पन्न कर सकती है।

दूसरा महत्त्वपूर्ण कारक, जिसे समझ लेना आवश्यक है, यह है कि चिंता[1] रहने पर ही घबराहट उत्पन्न होती है, किन्तु विश्राम के साथ हमेशा यह बात नहीं है। यद्यपि चिंता निश्चित रूप से

1. चिंता के विषय में यथार्थ ज्ञान के लिए अध्याय-3 का अध्ययन करें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

विश्राम में बाधक है, फिर भी बहुत-सी ऐसी चीजें हैं, जिनका भी वही प्रभाव पड़ता है। उदाहरणार्थ, कॉफी, चाय तथा इसी प्रकार की दूसरी चीजें घबराहट उत्पन्न किए बिना विश्राम का अभाव उत्पन्न कर सकती हैं।

विश्रामहीन अवस्था के लक्षण

विश्राम का अभाव व्यक्ति की सामान्य अवस्था में अनेक पहचानने योग्य परिवर्तन कर देता है। यद्यपि इनमें से अधिकांश परिवर्तनों को व्यक्ति स्वय अच्छी तरह जान सकते हैं तथापि दर्शक भी पता लगा सकते हैं और कह सकते हैं कि कोई व्यक्ति वास्तविक विश्राम में है या नहीं। अनुपयुक्त विश्राम के लक्षण निम्नांकित हैं : आकृति या रूप में तथा क्रिया-कलाप में मदता, मुखमडल पर स्वाभाविक आकर्षण, सौंदर्य तथा कांति का अभाव, चेहरे पर, विशेषकर आंखों में बोझिल दृष्टि, शीघ्र थक जाना, स्वाभाविक दक्षता से मानसिक कार्य करने में कठिनाई, विस्मरण-शीलता, तत्परता का अभाव, तथा प्रसन्नता का अभाव।

चूंकि उपर्युक्त लक्षणों में से कुछ लक्षण भी घबराहट की अवस्था के कारण उत्पन्न होते हैं, इसलिए पाठकों को यह सोचकर संभ्रमित नहीं होना चाहिए कि इन दोनों में कोई भेद है ही नहीं। फिर, सूक्ष्म विश्लेषण से प्रकट हो जाएगा कि इन दोनों अवस्थाओं के लक्षणों में सुस्पष्ट अंतर है। घबराहट में जहां वेग, गति और अधिक क्रियाशीलता की प्रवृत्ति होती है, वहां विश्रामहीन अवस्था में मंदता या शिथिलता और कम क्रियाशीलता की प्रवृत्ति होती है। जहां प्रथम अवस्था में आंखों, चेहरे और मांसपेशियों में खिचाव या तनाव और कठोरता होती है, वहां द्वितीय अवस्था में इन शारीरिक क्षेत्रों में केवल भारीपन रहता है। प्रथम अवस्था में जहां तेजी से परिवर्तित होनेवाली आंतरिक तथा बाह्य प्रसन्नता हो सकती है, वहां द्वितीय अवस्था में या तो इन चिह्नों या लक्षणों का अभाव होता है या ये मंद होते हैं। ये कुछ विभिन्नताएं हैं, जो एक को दूसरी से पृथक् पहचानने का सूत्र प्रदान करती हैं। इन पहचानने योग्य विभिन्नताओं को समझ लेने के बाद हम विश्राम-हीन अवस्थाओं के कारणों पर दृष्टिपात करें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

विश्राम में बाधा के कारण

अनेक सामाजिक, परिवेश-संबंधी तथा वैयक्तिक कारक या घटक विश्राम में बाधा डाल सकते हैं। चूंकि तृतीय अध्याय में पहले ही इन कारकों का विस्तृत विवेचन किया जा चुका है, इसलिए यहां उनकी पुनरावृत्ति अनावश्यक है। किन्तु पूर्ववर्णित उन कारकों के महत्त्व की व्याख्या प्रस्तुत करने के लिए यह उल्लेख करना आवश्यक है कि जब सामाजिक परिवेश-संबंधी तथा वैयक्तिक कारणों से चिंता उत्पन्न होती है, तब वह सबसे पहले वास्तविक विश्राम में बाधा डालती है। और जब यह बाधा लंबी अवधि तक जारी रहती है, तब यह व्यक्ति में घबराहट की वृद्धि करने लगती है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि विश्राम का अभाव या कमी घबराहट की प्रारंभिक अवस्था है।

इन बाह्य घटकों से पृथक् स्वयं व्यक्ति की अपनी पसंद या रुचि से संबंधित अन्य अनेक घटक हैं, जो विश्राम में बाधा डालते हैं। अतएव, विश्राम की समस्या पर विचार करते समय हमें उन बाह्य, आंतरिक तथा रुचि[1] या पसंद-संबंधी सभी घटकों या कारकों को ध्यान में रखना चाहिए, जो विश्राम में बाधा डालते हैं। चूंकि बाह्य एवं आंतरिक कारकों का विवेचन पहले हो चुका है, इसलिए हम यहां केवल रुचि-संबंधी कारकों का विवेचन करेंगे।

बहुत लोग मुख्यतः दैनिक जीवन की वस्तुओं के उपयोग तथा कार्य को प्राथमिकता देने में कुछ गलतियां करने के कारण यथोचित रीति से न तो सो सकते हैं और न विश्राम कर सकते हैं। और इसका यह भी कारण हो सकता है कि अनेक लोगों को विश्राम की कुछ अनिवार्यताओं के संबंध में उपयुक्त जानकारी नहीं रहती।

एक ही वस्तु जो एक व्यक्ति के विश्राम में खलल डालती है, दूसरे व्यक्ति के लिए विश्रामदायक हो सकती है। अतः इस विभिन्नता को समझते हुए विश्राम में बाधक घटकों की सूची पर दृष्टिपात किया जाना चाहिए। अधिकांश लोगों के विश्राम में बाधा डालने वाली सामान्यतः ज्ञात चीज़ें ये हैं— कहवा (कॉफी), चाय, तंबाकू और धूम्रपान। इनका अत्यधिक व्यवहार का सेवन

1. यहां 'रुचि' शब्द अन्य चीजों के बदले कुछ चीजों को प्राथमिकता देना निर्दिष्ट करता है, जो विश्राम के अभाव का कारण हो सकती हैं, उदाहरणार्थ रस, दूध, ओवल्टीन या हॉर्लिक्स के बदले अधिक कॉफी या चाय।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अधिकांश लोगों के विश्राम में बाधा डालेगा। कुछ अन्य चीजें भी हैं, जो बाधा उत्पन्न कर सकती हैं, जैसे अधिक मात्रा में भोजन करना, तामसी भोजन करना, सोते समय या उसके पहले भी उत्तेजक, उद्दीपक तथा कामाशक्ति विषयक पुस्तकें, पत्रिकाएं एवं अन्य सामग्री पढ़ना, उत्तेजक तथा कामुकता उभाड़ने वाले गाने सुनना, दोस्तों की संगति में विचारोत्तेजक तथा काम-वासना जगाने वाले वार्तालापों में भाग लेना, और इसी प्रकार के अन्य उत्तेजनात्मक कार्य करना।

अतएव यथोचित विश्राम पाने के लिए कुछ अनिवार्यताएं हैं, जिनपर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। इनके अन्तर्गत विश्राम काल में शरीर, स्थान, बिछावन तथा वातावरण की उपयुक्त दशा या स्थिति सम्मिलित है। यदि शरीर स्वच्छ न हो, बिछावन खटमलों से भरा हो, और वातावरण कोलाहलपूर्ण हो तो कौन विश्राम पा सकता है? विश्राम के लिए इस प्रकार की चीजों पर उचित ध्यान देना उतना ही महत्त्वपूर्ण है, जितना पूर्ववर्णित अन्य बातों पर।

बाधित विश्राम के हानिकर प्रभाव

लंबी अवधि तक विश्राम में बाधा पड़ने से व्यक्ति को अनगिनत आंतरिक तथा बाह्य हानियां होंगी। आंतरिक रूप से यह अवस्था व्यक्ति को दुर्बल बना देगी। इसमें शक्ति, ओज एवं जीवन का अभाव होगा। बहुत-से लोग, जो संतोषप्रद रति-क्रिया में असमर्थ हो जाते हैं, इसका कारण उनके यथार्थ विश्राम की कमी है, जिससे उनकी यौन-ग्रंथियों पर दुर्बलकारी प्रभाव पड़ता है।

इसके अतिरिक्त, उपयुक्त विश्राम की कमी से अनेक आंतरिक गड़बड़ियां उत्पन्न होती हैं। कुछ मामलों में उदर-रोग, हृदय-रोग, आंतरिक पीडाएं तथा गड़बड़ियां पैदा हो जाती हैं। परिणामस्वरूप सिरदर्द के साथ मस्तिष्क तथा मन का भारीपन बना रहता है। धारणा-शक्ति का अभाव हो जाता है और मन सतर्कता एवं कुशलता के साथ घटनाओं, वस्तुओं एवं तथ्यों का प्रत्यास्मरण नहीं कर पाता। व्यक्ति अधिकांश समय कोई गंभीर मानसिक कार्य संपादित करने में असमर्थता का अनुभव कर सकता है।

बाह्यरूप से भी, विश्राम की कमी के लिए व्यक्ति को बड़ा मूल्य चुकाना पड़ता है। यह समग्ररूप से आकृति से अच्छे गुणों

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

का अपहरण कर लेती है। व्यक्ति के चेहरे पर, आंखों में तथा समस्त अभिव्यक्तियों एवं आचार-व्यवहार में भी मदता या उदासी छा जाती है। मुखमंडल तथा शरीर की त्वचा अपनी स्वाभाविक कांति और रंग-रूप खो देती है। कुछ मामलों में काले धब्बों या बड़े धब्बों के रूप में त्वचा का काला पड़ना भी अस्वाभाविक नहीं है। व्यक्ति शीघ्र ही थक जाता है, शीघ्र क्रुद्ध हो उठता है, तथा छोटी-सी बात के लिए बदहवास हो जाता है। सामाजिक सभाओं या मित्रों की मंडली में उल्लिसित रहना कठिन हो जाता है। अत्यंत तथा दीर्घकालीन विश्रामहीन अवस्था व्यक्ति को घर के कार्यों, परिवार, व्यवसाय, आजीविका और ऐसी सामान्य चीजों, जैसे वैयक्तिक लिबास तथा वैयक्तिक स्वास्थ्य पर उचित ध्यान देने में असमर्थ बना देती है। इस प्रकार शीघ्र ही आंतरिक एवं बाह्य समस्याओं का पहाड़ आ खड़ा होता है अगले पृष्ठों में इसके निवारण तथा उपचार की यौगिक विधियां दी जा रही हैं।

विश्राम की यौगिक विधि

यौगिक दृष्टिकोण के अनुसार यथोचित विश्राम में असमर्थता, जैसा कि हम विवेचन कर चुके हैं, कोई रोग नहीं है। यह एक अवांछनीय अवस्था है, जो कुछ खास गलतियों, अपरिहार्य स्थितियों और कुछ खास आदतों के कारण क्षणिक रूप से विकसित होती है, जिन सबका सुधार स्वयं व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) द्वारा हो सकता है। यद्यपि कुछ दवाएं या औषधियां क्षणिक आराम पहुंचा सकती हैं, फिर भी यह मानने का कोई उपर्युक्त कारण नहीं है कि केवल इन औषधिक सहायताओं के प्रयोग से स्थायी निवारण तथा सामान्य विश्रामावस्था की उपलब्धि हो जाएगी। जैसा कि हम लोगों ने पूर्व के पृष्ठों में देखा है, इसके कारणों की प्रकृति में इतनी भिन्नता है कि दवा की कोई भी मात्रा इन सबको ठीक नहीं कर सकती। किसी व्यक्ति की चिंता, सूझ-बूझ की कमी, आदत, तौर-तरीके, पसंदगी और नापसंदगी को कोई दवा कैसे सुधार सकती है? वे केवल व्यक्ति की सूझबूझ तथा इच्छा के द्वारा ही सुधारे जा सकते हैं। अतः योग की विधि ही सर्वथा उपयुक्त है।

योग की विधि दोहरी होती है—सुधारना या ठीक करना और साथ-ही-साथ कुछ खास कार्य करना। हम लोग सर्वप्रथम

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सुधारात्मक उपायों पर विचार करें।

भोजन : इसे अच्छी तरह समझने के लिए पुस्तक के अध्याय-2 के अन्तर्गत 'भोजन' शीर्षक खंड को पढ़ने की सिफारिश की जाती है। उसके आंतरिक मूल्यों पर बल देने के लिए यहां कुछ महत्त्वपूर्ण पहलुओं की पुनरावृत्ति की जा रही है। उस व्यक्ति को, जिसे यथोचित विश्राम में कठिनाई हो, अधिक मसालों से रहित सादा भोजन करना चाहिए। तामसी पदार्थ, अत्यधिक नमक और मिर्च आदि का विशेष रूप से परित्याग किया जाना चाहिए। अपनी क्षमता का 85 प्रतिशत ही भोजन करें। कड़े, तले हुए, भुने हुए और सूखे खाद्य पदार्थ का परित्याग किया जाना चाहिए अथवा उन्हें तरल, रसदार और मुलायम खाद्य पदार्थ के साथ ग्रहण करना चाहिए।

सोने के समय से दो घंटे पहले भोजन कर लेना चाहिए। यदि सोने जाते समय किसी को भूख मालूम पड़े तो थोड़ा-सा रस या सादा जल ग्रहण करना चाहिए, किंतु किसी भी स्थिति में खाद्य वस्तुएं, जैसे फल, केक, कंद, मिठाई तथा ऐसी अन्य वस्तुएं नहीं ग्रहण करनी चाहिए। मुख्य विचार यह है कि आराम तथा शयन के समय पेट न तो भारी रहे और न कोई खाद्य ही उसमें डाला जाए। अधिक फलों एवं रस के ग्रहण पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। तरल भोजन विश्राम में अधिक सहायक होगा। चौबीस घंटे की अवधि में दो प्याली से अधिक कॉफी या चाय का परित्याग किया जाना चाहिए। यदि कोई इनका अधिक प्रयोग करे भी तो शयन-काल से छः घंटे पूर्व ही कर लेना चाहिए।

धूम्रपान : सोने जाने के समय से तुरंत पहले केवल एक सिगरेट पी लेने से बहुत-से लोगों को कई घंटे तक जगा रह जाना पड़ता है। अतएव यह सलाह दी जाती है कि यदि आप धूम्रपान करते हों तो शयन-काल से घंटों पूर्व ही कर लें। इसके अतिरिक्त यदि आप धूम्रपान करना पूर्णतः बंद नहीं कर सकते, तो उसमें कमी लाकर न्यूनतम कर दें।

पढ़ना : जब आप सोने जाते हों उस समय ऐसी पुस्तकें, पत्रिकाएं तथा अन्य सामग्री न पढ़ें, जो उत्तेजित करें तथा वासना को उभाड़ें, आपके विचार को उकसाएं अथवा इतने मनोरंजक हों कि उन्हें खतम किए बिना आप छोड़ना ही न चाहें। इनके बदले,

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

यदि आप पढ़ना ही चाहें तो ऐसी सामग्री को पढ़ें, जो आपको सुखकर एवं विश्रामदायक अनुभूतियां प्रदान कर सके। ऐसी पाठ्य सामग्री, लघु कथाएं, कविताएं, लेख, वन्य जंतुओं पर पुस्तकें, प्राकृतिक सौंदर्य तथा इसी प्रकार की अन्य सामग्री हो सकती है, जिसका चुनाव आप आसानी से कर सकते हैं।

शारीरिक दशा : इसका विशेष महत्त्व है कि शयन-काल में स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से आपका शरीर स्वच्छ रहे। आपको दिन में एक बार गरम या ठंडे जल से स्नान अथवा फुहार-स्नान अवश्य कर लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त, इसका यह भी अभिप्राय है कि सोने के लिए जाते समय आप अपना मुंह, दांत, आंखें, हाथ और पैर साफ कर लें। यदि सोने से पहले आप अपने पैरों को कुनकुने या गरम पानी से धोकर सूखे तौलिए से पोंछ डालते हैं तो यह आपकी निद्रा में बहुत सहायक होगा।

मानसिक दशा : सोने के लिए जाते समय आप अपने मन को दिन-प्रतिदिन के जीवन की परेशानियों तथा समस्याओं से मुक्त रखें। चूंकि ऐसा कर सकना किसीके लिए आसान नहीं है, इसीलिए एक तरीका बताया जा रहा है। तरीका यह है कि शयन-काल से 10-15 मिनट पहले बैठ जाएं। कागज और पेंसिल ले लें और उन सभी कार्यों को अंकित कर डालें, जिन्हें कल करना आवश्यक है। उन्हें बार-बार पढ़ें। जब तक आप जगे हैं, अपने दूसरे दिन के कार्य की योजना बनाएं। तत्पश्चात् अपनी दैनिक समस्याओं के बारे में मन में बिना कोई चिंता लिए सोने के लिए जाएं।

आप अपनी लंबी अवधि की समस्याओं के लिए दूसरी सूची बनाएं। इसमें आनेवाले महीनों या निकट भविष्य में जो कार्य आप करना चाहते हैं, उन्हें अंकित कर लें। सोने जाने से पहले उन चीजों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए कंपन[1] के सिद्धान्त का अनुसरण करें। यह तरीका या पद्धति सोने के लिए जाते समय आपके मन को जीवन की प्रभावपूर्ण समस्याओं से मुक्त कर देगी।

कुछ अनिवार्यताएं : निश्चित समय पर सोएं। सोने के समय में परिवर्तन न करें, जब तक कि अपरिहार्य स्थितियां न हों। बिछावन खटमलों और धूल से रहित होना चाहिए तथा वह स्वच्छ एवं

1. कंपन के सिद्धान्त को समझने के लिए प्रथम अध्याय को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सुखकर हो। आप जब सोने जा रहे हों, उस समय कमरे में कोई शोरगुल नहीं आना चाहिए। जब तक आपको प्रकाश की चाह न हो, उन्हें बुझा दें। संगीत को भी बंद कर दें और तब सोने के लिए जाएं।

बिछावन पर जाने के तुरन्त बाद नींद आने की आशा नहीं करें। बिना यह विचार रखे कि आप सोने जा रहे हैं, आराम से लेट जाएं। यथार्थ नींद आने में दस से पंद्रह मिनट या इससे भी अधिक समय लगना चाहिए। ये पूर्ववर्ती मिनट शरीर को शयन के लिए अनुकूलित करने के निमित्त महत्त्वपूर्ण हैं और इसीलिए आपको किसी चिंता या समस्या से उद्विग्न नहीं होना चाहिए। जब शरीर, मन, स्नायुएं और मांसपेशियां कुछ देर के लिए शिथिलन तथा विश्राम में होंगी, केवल तभी आप गहरी नींद आने की आशा कर सकते हैं।

यह पूर्णतः आशा की जाती है कि यदि आप उपर्युक्त सुधारात्मक उपायों पर विचार करें और उन सब पर दृढ़तापूर्वक भरोसा रखते हुए, जहां आप गलतियां करते रहे हैं, अपने में सुधार लाएं, तो आपको विश्रामहीन अवस्था की खीझ उत्पन्न करनेवाली समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा। ये सुधारात्मक उपाय आपको पूर्ण विश्राम देने के लिए पर्याप्त होने चाहिए। किंतु, सभी सुधारात्मक उपायों के बावजूद यदि आपके विश्राम में कुछ कठिनाइयां हों, तो पूर्ण लाभ के लिए निम्नांकित योगासन करें।

शवासन (योग निद्रा)

यह आसन सामान्यतः पूर्ण विश्राम का आसन कहलाता है। योग-पद्धति के आसनों में यह अतिशय मूल्यवान् तथा अति वांछनीय आसन है। 'शव' का शाब्दिक अर्थ है—मृत शरीर। अतएव शवासन या शव-आसन का अर्थ है मृत शरीर का आसन। चूंकि यह नाम सुनने में कुछ लोगों को अच्छा नहीं लग सकता है, इसलिए हम इसे विश्राम-आसन कहना पसंद करते हैं। कुछ लोग इसे 'योग-निद्रा' भी कहते हैं, जिसका अर्थ है—नींद की यौगिक विधि।

इस आसन को उचित रीति से करने के लिए सर्वप्रथम कुछ खास चीजों को समझ लेना आवश्यक है। योग के अनुसार पूर्ण विश्राम के लिए आवश्यक है कि शरीर तथा मन दोनों विश्राम

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

की अवस्था में हों। इस अवस्था के अभाव में यथोचित विश्राम प्राप्त नहीं हो सकता। यदि आप शरीर से आराम या विश्राम में हों, किन्तु मन से उद्विग्न या बेचैन, तो आप विश्राम नहीं ले सकते। इसी प्रकार यदि आप मानसिक रूप से आराम और विश्राम में हों, किंतु शारीरिक रूप से पीड़ा में, तो भी आप विश्राम नहीं पा सकते। अतएव, उपयुक्त विश्राम के लिए शरीर तथा मन—दोनों का आराम की अवस्था में होना आवश्यक है।

किन्तु इन दोनों अंगों के अभिलक्षण भिन्न हैं, जिन्हें भी समझ लेना चाहिए। प्रथम अध्याय में पहले ही यह विवेचन किया जा चुका है कि मन शरीर को नियंत्रित करता, शासित करता तथा क्रियाशील बनाता है। अतएव, वह विधि, जिससे शरीर की सुखकर अवस्था की प्राप्ति हो सकती है, मन को आराम देने के लिए पर्याप्त नहीं भी हो सकती है। तब यह आवश्यक हो जाता है कि शरीर के विश्राम के लिए एक अलग विधि होनी चाहिए तथा मन के विश्राम के लिए दूसरी। तात्पर्य यह है कि कोई विधि, जो पूर्ण विश्राम प्रदान करने का दावा करती है, उसमें इन दोनों अंगों को एक साथ संयुक्त रूप से संभालना होगा। योग की विधि यही करती है।

शरीर के शिथिलन या विश्राम की योग-विधि सरल है और इस बिंदु पर विवेचन की आवश्यकता नहीं है। विधि के वर्णन के क्रम में आप इसे समझ जाएंगे। किन्तु मन के विश्राम की विधि का पहले ही विवेचन कर देना आवश्यक है; क्योंकि इसके लिए कुछ विशेष जानकारी आवश्यक है। मन[1] की प्रकृति ऐसी है कि यह अपने को विभिन्न तथ्यों, समस्याओं, घटनाओं और विचारों से अपने को संलग्न कर लेता है। ऐसी संलग्नताओं में होता यह है कि तथ्य, समस्या, घटना या विचार की जैसी प्रकृति होती है, शरीर में वैसी ही प्रतिक्रिया होती है। इसकी प्रकृति का दूसरा पक्ष यह है कि यह एक समय में अपने को केवल एक ही वस्तु से लग्न कर सकता है। तब स्वभावतया यदि हम मन को किसी आनन्दप्रद और सुखकर स्थान, वस्तु या लक्ष्य से संलग्न करते हैं तो इससे जो प्रति-

1. मन की प्रकृति-विषयक पूर्ण विवरण के लिए पाठकों को प्रथम अध्याय तथा द्वितीय अध्याय के प्रारंभिक कुछ पृष्ठों का अध्ययन करने की सलाह दी जाती है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

क्रिया होगी, वह भी आनन्दप्रद तथा सुखकर होगी और वस्तुतः इस विधि की यही तकनीक या प्रविधि है।

शवासन की आवश्यकताए : इस आसन के अभ्यास के लिए पहला विचार है स्थान-विषयक। स्थान शांत, एकान्त तथा किसी विघ्न-बाधा से मुक्त रहना चाहिए। स्थान का तापमान सामान्य हो। दूसरा विचार, इस आसन के अभ्यास के उद्देश्य से संबंधित है। यदि आप पूरी नींद लाने के लिए इस आसन का अभ्यास कर रहे हों तो इसका अभ्यास बिछावन पर ही किया जाना चाहिए। किंतु यदि आप पूर्ण विश्राम के लिए, पूरी नींद के लिए नही, अभ्यास कर रहे हों तो आप फर्श पर या अन्य सुविधाजनक स्थान पर अभ्यास कर सकते हैं।

तीसरा विचार, शारीरिक अवस्था के विषय में है। अभ्यास के समय पेट भरा हुआ या भारी नहीं होना चाहिए। या तो इसका अभ्यास खाली पेट रहने पर या पूरा भोजन करने के दो घंटे बाद करना चाहिए। हलका भोजन करने की स्थिति में, भोजन के आधा घंटा बाद अभ्यास किया जा सकता है।

यह ठोस सुझाव दिया जाता है कि अभ्यास प्रारम्भ करने के पूर्व आपको सर्वप्रथम इस विधि की कार्य-पद्धति का अध्ययन सावधानी से कर लेना चाहिए। जब आप पद्धति को पूरी तरह समझ जाएं तभी वास्तविक अभ्यास प्रारंभ करें।

तैयारी की स्थिति : जैसा कि चित्र 7 में दिखाया गया है, पीठ के बल लेट जाएं। पूरे शरीर को ढीला और सीधा रखें। हथेलियों को ज़मीन पर या ऊपर की ओर रख सकते हैं। अपने सिर के नीचे कोई तकिया नहीं रखें। इस स्थिति में स्वाभाविक रूप से सांस लेते रहें।

वास्तविक अभ्यास : आप सर्वप्रथम जांच कर लें कि आपका शरीर विश्राम की अवस्था में है। आप शरीर के विभिन्न अंगों को शिथिल करने या विश्राम में लाने की विधि का भी प्रयोग करने जा रहे हैं। निम्नांकित कार्यों को करें :

1. पहले अपनी आंखों को बद कर लें। उन्हें लगभग दस सेकेंड तक बंद रखें। तत्पश्चात् उन्हें खोलें। कुछ सेकेंड तक उन्हें खुली रखें। आंखों को खोलने और बंद करने की यह सरल क्रिया तीन या चार बार करें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

चित्र 7. शवासन की पूर्व स्थिति

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

2. अपनी आंखों को फिर खोलें। पहले ऊपर की ओर देखें, फिर नीचे की ओर, तत्पश्चात् सीधा देखें। अब बाईं ओर देखें, तब दाईं ओर और तब पुनः सीधा देखें तथा आंखों को बन्द कर लें। आंखों का यह व्यायाम धीरे-धीरे करें। किसी भी दिशा में आंखों को अत्यधिक नहीं खींचें। यह नेत्र-व्यायाम दो-तीन बार करें।

3. मुंह तथा जीभ का व्यायाम इस प्रकार करें—

मुंह को खोलें। अधिक जोर लगाए बिना उसे पूरा खोलें। अब जीभ को मुंह के भीतर इस प्रकार मोड़ें कि उसका अग्रभाग मुड़कर कंठक्षेत्र की ओर जाए। तत्पश्चात् मुंह को बन्द कर लें। अब आपकी जीभ मुड़ी हुई स्थिति में तब तक रहे जब तक मुंह बन्द हो। दस सेकेंड तक मुंह को बन्द रखें। उसके बाद मुंह को खोलें और जीभ को स्वाभाविक स्थिति में ले आएं। फिर मुंह को बन्द कर लें। अब आपने मुंह तथा जीभ के व्यायाम की क्रिया एक बार पूरी कर ली। इस क्रिया को दो या तीन बार दुहराएं।

4. अब आप शरीर के प्रत्येक अंग की जांच करें। अपनी आंखें बन्द कर लें और उन्हें तब तक बन्द रखें जब तक सम्पूर्ण आसन पूरा नहीं हो जाता। अपनी आंखों को बन्द रखते समय मन का ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएं। मानसिक रूप से देखें कि अंगूठे को विश्राम मिल रहा है। यह देखने के लिए कि अंगूठों को वस्तुतः विश्राम मिल रहा है, उन्हें एकाधिक बार ऊपर तथा नीचे की ओर गतिशील करें।

तत्पश्चात् अपना ध्यान आहिस्ते से, धीरे-धीरे, बहुत धीरे-धीरे ऊपर की ओर तथा सिर की ओर लाएं और घुटनों, जांघों, कमर, मेरुरज्जु (सुषुम्णा), पीठ, कंधों, गर्दन, बांहों, हथेलियों, उंगलियों तथा शरीर के अन्य क्षेत्रों की जांच करते समय सुनिश्चित हो लें कि वे वस्तुतः आराम में हैं। यदि कोई क्षेत्र-विशेष आपको यथार्थ विश्राम या आराम में नहीं प्रतीत हो, तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि वह विश्राम में आ गया है, थोड़ी गतिशीलता लाकर उसे शिथिल कर दें। सिर की स्थिति को पुनः ठीक करें। गर्दन तथा सिर को थोड़ा दाएं-बाएं मोड़ें और तब सिर को सुखकर स्थिति में आराम करने दें। अब आपका पूरा

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

चित्र ४. पूर्ण शवासन की स्थिति

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

शरीर विश्राम में है।

द्वितीय अवस्था : यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण अवस्था है ; क्योंकि अब आप मन को विश्राम देने जा रहे हैं। आप पहले ही से जानते हैं कि मन को किसी निरपेक्ष, सुखकर, आनन्दप्रद तथा आराम-देह पदार्थों या स्थानों में साभिप्राय लगाने से ही विश्राम मिल सकता है। आप विभिन्न प्रकार की पसन्दों में से ऐसे पदार्थ या स्थान को चुन ले सकते हैं। किन्तु वस्तु का चुनाव ऐसा होना चाहिए कि आप वैयक्तिक रूप से उसे जानते हों, चाहते हों और देख चुके हों। उदाहरणार्थ यदि आपने किसी फुलवारी, पार्क, नदी-तट, झील या समुद्र-तट, उद्यान, पर्वतीय अचल या प्राकृतिक सौन्दर्य से युक्त इस प्रकार के अन्य स्थानों को देखा हो, वहां गए हों, और उन्हें पसन्द करते हों और किसी स्थान-विशेष के लिए आपकी अधिक चाह हो, तो अपने मन को विश्राम देने के लिए, उसे ही अपनी वस्तु के रूप में चुन लें। इसे दुहरा देना ठीक होगा कि स्थान या वस्तु के चुनाव में आपका एकमात्र विचार यही रहना चाहिए कि वस्तु आपकी चाह की हो यथा आनंदप्रद हो। आप अपने मन को उसी स्थान में ले जाएं, जिसे आपने चुना है। निम्नांकित विधि का अनुसरण कर अपने मन को वहां सदा मौजूद रखें :

मन को विश्राम देना : चुनी हुई वस्तु या स्थान की सभी चीज़ों को अंतश्चक्षु[1] से देखना ही मन को विश्राम देने की विधि है। उदाहरणार्थ, यदि आपके द्वारा चुना गया स्थान एक फुलवारी है, तो अपने मन में उस स्थल की वनस्पतियों, रंग-बिरंगे फूलों, आस-पास के वृक्षों, पक्षियों का उड़ना तथा वहां के सौन्दर्य का प्रत्यास्मरण करने का प्रयास करें। और साथ-ही-साथ अपने अंतश्चक्षु से सम्पूर्ण स्थान को देखने का प्रयास करें। यह आप कर सकते हैं। कोई भी व्यक्ति इसे कर सकता है। फुलवारी के प्रत्यास्मरण तथा उसे देखने की विधि वही है, जैसी कि अपने किसी मित्र, भाई या बहन की आकृति का अभिज्ञेय रूप में प्रत्यास्मरण करने की। इस समझदारी के साथ मैं आपको पुनः फुलवारी में ले जाना

---

1. अंतश्चक्षु (आन्तरिक आंख) क्या है—इसकी जानकारी के लिए द्वितीय अध्याय देखें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

चाहूंगा। आप वहां अब भी बहुत-सी चीज़ें देख सकते हैं।

अब वातावरण की रमणीयता का प्रत्यास्मरण करने की चेष्टा करें। वहां सुखकर सूर्य-प्रकाश है—न तो अधिक उष्ण और न अधिक शीतल, पूर्ण शांति और न आपके लिए कोई विघ्न डालने वाला। वायु में सुगंध है। आप ऐसा अनुभव करें कि उसी सुगंधित वायु में सांस ले रहे हैं। यह भी अनुभव करें कि आप शारीरिक तथा मानसिक रूप से वहां उपस्थित हैं। वातावरण इतना सुखकर, शांत एवं आकर्षक है कि आप अनुभव करते हैं कि वहां लेट जाएं और विश्राम ले रहे हैं—केवल विश्राम ले रहे हैं। जब आप मानसिक रूप से फुलवारी में हैं तब गहरी सांस लें, जैसा कि नीचे बताया गया है :

गहरी सांस लेना : आप लेटे हुए हैं। आपकी आंखें बन्द हैं। शरीर पूर्ण रूप से विश्राम में है। मन फुलवारी (या चुनी हुई वस्तु) से संलग्न या जुड़ा हुआ है। आसन की समाप्ति तक इसी स्थिति में रहें। यदि मन अन्य विचारों, समस्याओं, घटनाओं या तथ्यों तक भटकने की कोशिश करता है, तो संलग्नता की प्रविधि या तकनीक (अर्थात् उस वस्तु की सभी चीज़ों को देखना) दोबारा उसे पुनः उसी वस्तु पर ले आएं।

अब आप अपनी दाहिनी हथेली को पेट पर ले आएं। हथेली को आहिस्ते से पेट पर रखें। तत्पश्चात् दोनों नासिका-रंध्रों से सारी वायु को सांस द्वारा बाहर निकाल दें। धीरे-धीरे, किन्तु लगातार सांस छोड़ें। जब सांस छोड़ने की क्रिया समाप्त हो जाए तब दोनों नासिका-रंध्रों से स्वच्छ वायु की सांस लें। धीरे-धीरे, किन्तु लगातार सांस लें। गहरी सांस लें। जितनी वायु भीतर ले सकते हों, लें। तब पुनः सांस छोड़ें। सांस छोड़ने और लेने की यह क्रिया लगभग पांच मिनट तक जारी रखें। पांच मिनट से अधिक इस गहरी श्वास-क्रिया के कुल समय की सीमा का अतिक्रमण कदापि नहीं करें।

अब इस गहरी एवं लयबद्ध श्वास-क्रिया के विषय में कुछ और अधिक बातें समझ लें। इस श्वास-क्रिया में सांस को रोकना नहीं है। आप केवल सांस छोड़ रहे हैं और ले रहे हैं। दूसरे, जब आप सांस छोड़ते हैं, तब पेट-मांसपेशियां सिकुड़नी चाहिए। दूसरे शब्दों में, वायु को बाहर निकालते समय आपका पेट नीचे

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

की ओर मेरुदड की तरफ आना चाहिए। किन्तु जब आप सांस लें तब पेट की मांसपेशियों का प्रसार या फैलाव होना चाहिए। दूसरे शब्दों में, सांस द्वारा वायु को भीतर लेते समय पेट ऊपर की ओर उठना चाहिए।

दाईं हथेली, जिसे आपने पेट पर रखा है, आपकी गहरी श्वास-क्रिया की उपयुक्तता की जांच के लिए है। पेट की सिकुड़न और फैलाव के साथ-साथ हथेली को क्रमशः नीचे जाना और ऊपर आना चाहिए। जब पेट नीचे की ओर जाए तब हथेली की उंगलियां एक-दूसरी के अधिक निकट हो जानी चाहिए, और जब पेट ऊपर की ओर आए तब उंगलियां एक-दूसरी से पृथक् हो जानी चाहिए।

इसके अतिरिक्त, अपनी श्वास-क्रिया में एक लय विकसित करने की चेष्टा करें। इस लय को विकसित करने की एक पद्धति यह है कि आप यह महसूस करें कि आप उस फुलवारी की सुरभित वायु को सांस द्वारा ग्रहण कर रहे हैं। सांस लेते समय आप यह अनुभव करें कि स्वच्छ, सुरभित औ शक्तिदायक वायु भीतर ले रहे हैं। और, सांस छोड़ते समय यह अनुभव करें कि आप शरीर-प्रणाली की गदगी या अशुद्धियों का परित्याग कर रहे हैं। यह अनुभूति स्वतः आपकी स्वास-क्रिया में लय का विकास कर देगी।

अन्तिम अवस्था : आपने तीन से पांच मिनट तक गहरी श्वास-क्रिया पूरी की है। अब आहिस्ते से अपनी हथेली को पेट पर से हटा लें और उसे पुन भूमि पर रखें। आपकी श्वास-क्रिया अब थकावट एवं स्वाभाविक रीति से होनी चाहिए जैसी कि सोते समय होती है। आप विश्राम लेने जा रहे। यह अनुभव करें कि आप सोने जा रहे हैं। अब विश्राम लें। पूर्ण विश्राम लें। इसी आसन में लगभग दस से पंद्रह मिनट तक विश्राम में रहें। आपको विस्मयकारी विश्राम मिल जाएगा, जिसकी अनुभूति इसके पूर्व कभी नहीं हुई थी।

शवासन का प्रयोग

शवासन का प्रयोग अनेक उद्देश्यों से किया जा सकता है। कठिन एवं क्लांतिकर कार्य-संपादन के पश्चात् स्फूर्तिदायक अनु-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

भूति के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है। आराम तथा विश्राम के लिए भी इसका प्रयोग हो सकता है। और वास्तविक निद्रा के लिए यह प्रयुक्त हो सकता है।

यदि केवल विश्राम के लिए इस आसन का प्रयोग किया जाता है, नींद के लिए नहीं, तो ऐसी स्थिति में व्यक्ति को वांछनीय समय देना चाहिए। यद्यपि पूर्ण विश्राम देने के लिए पंद्रह मिनट का समय पर्याप्त होना चाहिए, तथापि आवश्यक होने पर अधिक समय देना श्रेयकर होगा। यदि यह केवल विश्राम के लिए प्रयुक्त हो, तो इस आसन के अन्त में अभ्यासकर्त्ता को हल्कापन तथा स्फूर्तिदायक अनुभूति लाने के लिए अपने शरीर को फैलाकर साथ-हीं-साथ अंगड़ाई और जंभाई लेनी चाहिए।

यदि सोने के लिए यह आसन किया जाए, तब गहरी श्वास-क्रिया पूरी कर उसी लेटे रहने की अवस्था में सो जाने का उपक्रम करें। बिछावन पर करवटें नहीं बदलें। आपको गाढ़ी नींद आ जाएगी, जिससे आप एक लम्बी अवधि से वंचित थे।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

प्रवृत्ति और व्यक्तित्व

अपने विवेचन को सार्थक बनाने के लिए पहले हमें प्रवृत्ति और व्यक्तित्व इन दोनों शब्दों का अर्थ समझना होगा। प्रवृत्ति किसी चीज़ के विषय में स्थिर धारणा या पूर्वनिश्चित अनुभूति है जो प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से व्यक्ति के जीवन से संबद्ध है। प्रवृत्ति सदा ऐसी किसी भी चीज़ से संबद्ध हो सकती है जिसका अनुभव किसी को व्यक्तिगत रूप से हो या विभिन्न स्रोतों से उसके विषय में उसे सूचना मिली हो।

यदि एक बार प्रवृत्ति बन गई तो यह व्यक्ति के मन में जमी रहती है। यह शीघ्रता से बदलनेवाली चीज़ नहीं। उदाहरण के लिए, यदि 'क' किसी पार्क या रेस्तोरां में गए हों और वहां उन्हें कोई चीज़ दुःखद प्रतीत हुई हो तो वे उस स्थान पर भविष्य में न जाने की प्रवृत्ति का विकास कर लेंगे। ऐसा भी हो सकता है कि श्री 'क' स्वयं उस पार्क या रेस्तोरां में नहीं गए हों किन्तु किसी मित्र से उसके विषय में अफवाह सुनी हो, फिर भी उस स्थान को टालने की प्रवृत्ति उनमें विकसित हो सकती है। 'क' के मन की यह स्थिति ही प्रवृत्ति कही जाती है।

अब हम व्यक्तित्व की व्याख्या करें। किसी व्यक्ति के समग्र आकार-प्रकार से उसका व्यक्तित्व बनता है। चेहरे की अभिव्यक्ति, मानसिक स्थिति, शारीरिक उपकरण, आचरण, शैली तथा व्यवहार ये सभी मिलकर व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। संक्षेप में व्यक्तित्व वह चीज़ है जो देखने वालों को एक झलक में दिखलाई पड़े।

जिस विषय का हम यहां विवेचन करना चाहते हैं वह यह है कि प्रवृत्ति व्यक्तित्व का निर्माण करती है। व्यक्तित्व के निर्माण और प्रवृत्ति में बहुत घना सम्बन्ध है। हम जानते हैं कि व्यक्ति के

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

जीवन से सम्बद्ध अनेक चीजों के विषय में हम प्रवृत्तियों का विकास करते हैं। कुछ प्रवृत्तियां व्यक्तित्व को प्रभावित भले ही न करें किन्तु अधिकांश ऐसा करती हैं। इसलिए यह समझना ज़रूरी है कि प्रवृत्ति क्या है, व्यक्तित्व को यह कैसे प्रभावित करती है तथा किस प्रकार जीवन में उचित प्रवृत्ति का विकास किया जा सकता है।

प्रवृत्ति से व्यक्तित्व का निर्माण

पहले हम यह स्पष्ट करें कि किस प्रकार की प्रवृत्ति का कैसा प्रभाव होता है। मान लें कि श्री 'क' किसी जलपान-गृह में जाते हैं और वह उसे बिलकुल नापसंद करते हैं। वह वहां फिर कभी नहीं जाएंगे। यहां उन्हें अनेक जलपान-गृहों में सर्वश्रेष्ठ का चुनाव करने का मौका है। यद्यपि वह एक को नापसंद करते हैं किन्तु बहुतों को पसंद भी करते हैं। इस स्थिति में, किसी खास जलपान-गृह के प्रति उनकी प्रवृत्ति का उनके व्यक्तित्व पर साक्षात् प्रभाव नहीं पड़ता। इसी प्रकार यदि वह कुछ खास किस्म के फूलों को, कुछ पोशाकों को, स्थानों को या ऐसी किसी चीज को पसंद नहीं करते तो उन्हें दूसरी चीजों को चुनने का विशाल अवसर है। इन उदाहरणों में किसी चीज के पक्ष या विपक्ष में उनकी प्रवृत्ति किसी भी तरह उनके व्यक्तित्व को प्रभावित नहीं करेगी।

किन्तु जब व्यक्ति कुछ खास किस्म की प्रवृत्तियों का विकास करता है, तो वे उसके व्यक्तित्व को अत्यधिक प्रभावित करने में कारण बन जाती हैं। मान लें कि श्री 'क' किसी कार्यालय में काम करते हैं जहां उन्हें बड़ा वेतन मिलता है किन्तु वह काम से भागने की प्रवृत्ति का विकास कर लेते हैं। अब वह सोचते हैं कि काम करने से आदमी गुलाम बन जाता है, अतः वह स्वाधीन व्यक्ति बनना चाहते हैं। वह सरलता से धन कमाना चाहते हैं, प्रतिदिन आठ घंटे काम करना नहीं चाहते। वह दूसरे अवैध तरीकों पर विचार करते हैं जिनसे शीघ्र धन हो सके। अब वह न केवल अपने काम को नापसंद करने की प्रवृत्ति विकसित कर चुके हैं बल्कि त्यागपत्र देना भी चाहते हैं। और यह काम वह एक दिन कर भी देते हैं। उनकी यह प्रवृत्ति कैसे उनके पूरे व्यक्तित्व को ही पूर्णतः बदल देती है, उनके भविष्य के दिनों के चित्रण में देखें :

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

प्रवृत्ति और व्यक्तित्व

अपने विवेचन को सार्थक बनाने के लिए पहले हमें प्रवृत्ति और व्यक्तित्व इन दोनों शब्दों का अर्थ समझना होगा। प्रवृत्ति किसी चीज़ के विषय में स्थिर धारणा या पूर्वनिश्चित अनुभूति है जो प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से व्यक्ति के जीवन से संबद्ध है। प्रवृत्ति सदा ऐसी किसी भी चीज़ से संबद्ध हो सकती है जिसका अनुभव किसी को व्यक्तिगत रूप से हो या विभिन्न स्रोतों से उसके विषय में उसे सूचना मिली हो।

यदि एक बार प्रवृत्ति बन गई तो यह व्यक्ति के मन में जमी रहती है। यह शीघ्रता से बदलनेवाली चीज़ नहीं। उदाहरण के लिए, यदि 'क' किसी पार्क या रेस्तोरां में गए हों और वहां उन्हें कोई चीज़ दुःखद प्रतीत हुई हो तो वे उस स्थान पर भविष्य में न जाने की प्रवृत्ति का विकास कर लेंगे। ऐसा भी हो सकता है कि श्री 'क' स्वयं उस पार्क या रेस्तोरां में नहीं गए हों किन्तु किसी मित्र से उसके विषय में अफवाह सुनी हो, फिर भी उस स्थान को टालने की प्रवृत्ति उनमें विकसित हो सकती है। 'क' के मन की यह स्थिति ही प्रवृत्ति कही जाती है।

अब हम व्यक्तित्व की व्याख्या करें। किसी व्यक्ति के समग्र आकार-प्रकार से उसका व्यक्तित्व बनता है। चेहरे की अभिव्यक्ति, मानसिक स्थिति, शारीरिक उपकरण, आचरण, शैली तथा व्यवहार ये सभी मिलकर व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। संक्षेप में व्यक्तित्व वह चीज है जो देखने वालों को एक झलक में दिखलाई पड़े।

जिस विषय का हम यहां विवेचन करना चाहते हैं वह यह है कि प्रवृत्ति व्यक्तित्व का निर्माण करती है। व्यक्तित्व के निर्माण और प्रवृत्ति में बहुत घना सम्बन्ध है। हम जानते हैं कि व्यक्ति के

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

जीवन से सम्बद्ध अनेक चीज़ों के विषय में हम प्रवृत्तियों का विकास करते हैं। कुछ प्रवृत्तियां व्यक्तित्व को प्रभावित भले ही न करें किन्तु अधिकांश ऐसा करती हैं। इसलिए यह समझना ज़रूरी है कि प्रवृत्ति क्या है, व्यक्तित्व को यह कैसे प्रभावित करती है तथा किस प्रकार जीवन में उचित प्रवृत्ति का विकास किया जा सकता है।

प्रवृत्ति से व्यक्तित्व का निर्माण

पहले हम यह स्पष्ट करें कि किस प्रकार की प्रवृत्ति का कैसा प्रभाव होता है। मान लें कि श्री 'क' किसी जलपान-गृह में जाते हैं और वहां उसे बिल्कुल नापसंद करते हैं। वह वहां फिर कभी नहीं जाएंगे। यहां उन्हें अनेक जलपान-गृहों में सर्वश्रेष्ठ का चुनाव करने का मौका है। यद्यपि वह एक को नापसंद करते हैं किन्तु बहुतों को पसंद भी करते हैं। इस स्थिति में, किसी खास जलपान-गृह के प्रति उनकी प्रवृत्ति का उनके व्यक्तित्व पर साक्षात् प्रभाव नहीं पड़ता। इसी प्रकार यदि वह कुछ खास किस्म के फूलों को, कुछ पोशाकों को, स्थानों को या ऐसी किसी चीज़ को पसंद नहीं करते तो उन्हें दूसरी चीज़ों को चुनने का विशाल अवसर है। इन उदाहरणों में किसी चीज़ के पक्ष या विपक्ष में उनकी प्रवृत्ति किसी भी तरह उनके व्यक्तित्व को प्रभावित नहीं करेगी।

किन्तु जब व्यक्ति कुछ खास किस्म की प्रवृत्तियों का विकास करता है, तो वे उसके व्यक्तित्व को अत्यधिक प्रभावित करने में कारण बन जाती हैं। मान लें कि श्री 'क' किसी कार्यालय में काम करते हैं जहां उन्हें बड़ा वेतन मिलता है किन्तु वह काम से भागने की प्रवृत्ति का विकास कर लेते हैं। अब वह सोचते हैं कि काम करने से आदमी गुलाम बन जाता है, अतः वह स्वाधीन व्यक्ति बनना चाहते हैं। वह सरलता से धन कमाना चाहते हैं, प्रतिदिन आठ घंटे काम करना नहीं चाहते। वह दूसरे अवैध तरीकों पर विचार करते हैं जिनसे शीघ्र धन हो सके। अब वह न केवल अपने काम को नापसंद करने की प्रवृत्ति विकसित कर चुके हैं बल्कि त्यागपत्र देना भी चाहते हैं। और यह काम वह एक दिन कर भी देते हैं। उनकी यह प्रवृत्ति कैसे उनके पूरे व्यक्तित्व को ही पूर्णतः बदल देती है, उनके भविष्य के दिनों के चित्रण में देखें :

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अपने काम को छोड़ने के बाद उनके जीवन का ढंग कुछ इस तरह का हो जाता है—श्री 'क' दूसरे दिन निकट के जलपान-गृह में जलपान के लिए जाते हैं। जिस समय वह सामान्यतः काम पर जाते थे उस समय आज वह जलपान-गृह में ही हैं। वह कॉफी पी रहे होते हैं। उसी समय एक दूसरे व्यक्ति श्री 'ख' उसी जलपान-गृह में आकर श्री 'क' को मेज़ पर कॉफी पीते देखते हैं तो आश्चर्य-चकित हो जाते हैं। वह श्री 'क' के पास जाकर कहते हैं—"कहिए आप यहां बैठे हैं। आज काम पर नहीं गए क्या ?"

श्री 'क' कहते हैं—"सुनिए, अब मैं स्वतंत्र व्यक्ति हूं। मैंने काम छोड़ दिया है। मैं अपने कार्यालय का गुलाम बनना नहीं चाहता था। मैं उतनी देर-देर तक काम करने से घृणा करता था। अब मैं आराम से जीवन का आनन्द लेना चाहता हूं।" वह श्री 'ख' से कुछ पीने का आग्रह करते हैं। श्री 'ख' यह कहते हुए स्वीकृति देते हैं—"अच्छा हुआ, तुमने त्याग-पत्र दे दिया। मुझे तो यह काम किए लम्बा अरसा हुआ। मैं भी तुम्हारे समान आज स्वाधीन हू और जीवन का आनन्द ले रहा हूं।"

श्री 'क' उनसे पूछते हैं, "आप अवकाश के समय क्या करते हैं ?" श्री 'ख' बतलाते हैं कि वह घुड़दौड़ के मैदान में जाते हैं, बाज़ी लगाते हैं, काफी रुपये कमाते हैं और जीवन का आनन्द लेते हैं। कभी-कभी वह जुआ भी खेल लेते हैं और वहां भी भाग्य साथ देता है। श्री 'क' चूंकि आसानी से रुपये कमाने के विचार में हैं इसलिए श्री 'ख' से व्यापार की सूचना पाकर बहुत खुश होते हैं। अब श्री 'क' श्री 'ख' से पूछते हैं कि घुड़दौड़ के मैदान में क्या उनके साथ वह जा सकते हैं। श्री 'ख' उत्तर देते हैं, "हां, हां, क्यों नहीं ? आपका स्वागत है। अब हम मित्र हैं। अपने साथ आपको पाकर बहुत प्रसन्न हूंगा।"

कॉफी पीकर वे घुड़दौड़ के मैदान में गए। श्री 'क' ने एक घोड़े पर बाज़ी लगाई। पहले घोड़े पर तो वह जीत गये किन्तु दूसरों पर बाजी लगाने में हारते गए। इससे कुछ रुपयों की बचत हुई। उसी प्रकार यद्यपि श्री 'ख' ने पैसे तो नहीं कमाए तथापि उन्हें नये साथी के कारण बहुत आनन्द आया, क्योंकि उनकी संध्या अब बहुत आमोदपूर्ण होगी।

घुड़दौड़ मैदान से चलकर वह उसी जलपान-गृह में लौटे। श्री

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

'क' ने मैदान की अपनी पहली जीत का उत्सव मनाया। उन्होंने खाया-पीया, शोरगुल किया और दूसरे दिन के लिए अनेक अद्भुत व्यूह-रचनाओं की योजना बनाई। अब वह बाजी लगाए जानेवाले घोड़ों को जानने का दावा करने लगे और यह भी सोचने लगे कि दूसरी बार कितनी बड़ी रकम उन्हें मिलेगी। अधिक से अधिक विजय की आशा में वह पीते चले गए। उन्हें बहुत रात हो गई। दूसरे दिन परस्पर मिलने का कार्यक्रम बनाकर के वह विदा हुए।

दूसरे दिन श्री 'क' देर से उठे। अपने घर में जो उपलब्ध हुआ उसे खाकर वह श्री 'ख' से मिलने नियत स्थान पर पहुंचे। उन्होंने कुछ पेय लिया और जुआ खेलने के लिए पहले किसी जुआघर में जाने का निश्चय किया। उन्होंने अपना हाथ वहां आजमाया। पहले तो हार गए किन्तु बाद में अच्छा पैसा जीता। अपने भाग्य से चकित होकर वह अच्छे जलपान-गृह में गए और खूब छककर खाया-पीया। पुनः धूम्रपान, पेय पदार्थ तथा रात देर तक योजना बनाने का दौर चला।

श्री 'क' के जीवन का यह ढंग दिन पर दिन जारी है। उनके जीवन का ढांचा नई दिशा में मुड़ गया। उन्होंने अपना सारा पैसा खर्च कर दिया। अपनी जीत का पैसा तो गया ही पहले की हुई पूरे जीवन की बचत भी खत्म हो गई। महीने बीत जाते और उन्हें पर्याप्त खाना नहीं मिलता। वह निर्धन हो गए।

इस अवधि में, उन्होंने बिल्कुल नये जीवन की रीति अपना ली है। उनका सोना, विश्राम और भोजन अनिश्चित हैं। वह स्वच्छ वस्त्र पर अब उस तरह ध्यान नहीं देते जिस तरह कार्यालय जाने के दिनों में दिया करते थे। उन्हें हजामत बनाने का समय नहीं मिलता। वह दौड़ में लगे हैं, अत्यन्त व्यस्त हैं। वह पहले जैसे दिखाई नहीं पड़ते। अब वह सडक पर हैं। वह इतने भिन्न और गिरे हुए दिखाई पड़ते हैं कि उनके परिचित मित्र, जो पहले उनका अभिवादन करते थे, अब उन्हें देखकर मुंह फेर लेते। अब श्री 'क' आकृति या आचरण में वही नहीं रहे। यह होना ही था क्योंकि श्री 'क' ने काम के विषय में अनुचित प्रवृत्ति का निर्माण कर लिया। इस प्रवृत्ति ने अन्ततः उनके व्यक्तित्व को पूर्णतः बदल दिया, वह भद्र पुरुष से वक्र बन गए।

इस उदाहरण से स्पष्ट हो जाएगा कि उचित प्रवृत्ति का

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

निर्माण आवश्यक है। कुछ प्रवृत्तियां आरम्भिक अवस्था में सरल प्रतीत होता हैं किंतु आगे चलकर गहरा प्रभाव डालती हैं। इसलिए यह बात महत्त्व की है कि समुचित प्रवृत्तियों का विकास करने के लिए आवश्यक ध्यान देना चाहिए। परामर्श क्या हो? हम सही और गलत प्रवृत्तियों का भेद कैसे करें?

उचित प्रवृत्तियों का विकास

हम विचार कर चुके हैं कि प्रवृत्ति का निर्माण व्यक्तिगत अनुभव से अथवा दूसरे साधनों से मिली हुई सूचना के आधार पर होता है। साधनों का स्वभाव इस प्रकार का होने से यह सम्भव है कि कुछ सूचनाएं गलत, भ्रम में डालनेवाली या विकृत भी हो सकती हैं। ऐसी स्थिति में उनके आधार पर पनपी हुई प्रवृत्ति अवश्य ही अनुचित होगी।

ज्ञान-योग के अनुसार किसी काम का अन्तिम उत्तरदायित्व व्यक्ति का ही है। इसलिए इस बात की परीक्षा या छानबीन भलीभांति कर लेनी चाहिए कि जो कुछ कहा या लिखा गया है वह सही है या नहीं। केवल किसीके द्वारा कहे या लिखे जाने के कारण किसी चीज को स्वीकार करना ठीक नहीं होगा। विज्ञान हमें बतलाता है कि जो भी भ्रामक, निराधार और अवैज्ञानिक हो, उसे हम अस्वीकार कर दें। जो बात अयुक्तिसंगत हो, अविवेकपूर्ण या मनमानी हों, उनपर ध्यान बिल्कुल नहीं दें। यही मार्ग-दर्शन है। इसलिए व्यक्ति को दूसरों के द्वारा अभिव्यक्त किए गए विचारों को स्वीकार या अस्वीकार करने में तनिक भी हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए।

एक दूसरा संबद्ध पहलू यह है कि सभी लोगों का उद्देश्य कोई बात बताने में अच्छा ही नहीं होता। लोगों की अपनी प्रेरणाएं, इच्छाएं और आदर-भावनाएं होती हैं। जो किसी एक के लिए अच्छा या बुरा होता है, दूसरे के लिए वैसा ही हो, जरूरी नहीं है। जो चीज एक के द्वारा नापसंद होने के कारण अस्वीकृत और आलोचित होती है, दूसरों के द्वारा वह बहुत अधिक पसंद की जा सकती है, सम्मानित हो सकती है। इसके अतिरिक्त, जब कोई खास व्यक्ति कुछ लोगों, स्थानों या चीजों को नापसंद करता है तो दोष उस व्यक्ति का ही हो सकता है, स्थान का, चीज का या

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

दूसरे लोगों का नहीं। इसलिए व्यक्ति को किसी चीज़ के पक्ष या विपक्ष में प्रवृत्ति का निर्माण करने के पहले स्वयं देख लेना चाहिए कि सत्य क्या है।

यह हमारे सामाजिक व्यवहारों में विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है। हम देखते हैं कि कुछ लोगों को किसी धर्म, जाति, समुदाय, व्यवसाय, वर्ग या ऐसी चीज़ों के विषय में पूर्वाग्रह-ग्रस्त धारणा और विचार बने हुए हैं। इन विषयों पर विभिन्न व्यक्तियों की धारणाएं विभिन्न प्रकार की होती हैं। कभी-कभी विचारों का प्रकाशन समाचार-पत्रों, पत्रिकाओं तथा पुस्तकों के माध्यम से होता है तो कभी यह गीतों, नाटकों, लतीफ़ों, व्यंग्यों और कहानियों के द्वारा भी होता है। इन प्रकाशित विचारों के आधार पर, बिना समुचित मूल्यांकन, छानबीन या विचार-विमर्श किए हुए प्रवृत्ति बना लेना ठीक नहीं है।

इसके अतिरिक्त योग-विज्ञान हमें बतलाता है कि प्रत्येक व्यक्ति विलक्षण होता है। न कोई बड़ा है और न कोई छोटा। व्यक्ति व्यक्ति है, न अधिक न कम। यह धर्म, राष्ट्रीयता, जाति, सम्प्रदाय या रंग के आधार पर कोई अन्तर नहीं करता। इस दृष्टिकोण के कारण योग-विज्ञान हमें दूसरों को बिना किसी पूर्वाग्रह के देखने की राह बतलाता है।

योग हमें बतलाता है कि हमारे विचारों, तौर-तरीकों, प्रथाओं, परम्पराओं और संस्कृतियों में अन्तर होना अच्छा है। किन्तु अंतर होने का यह अर्थ नहीं कि हम दूसरे के प्रति वैमनस्य या दुर्भावना रखें। किसी व्यक्ति या वर्ग का विचार करते समय हम उनपर अपने विचार न लादें। आपका व्यक्तिगत सम्बन्ध इन मतभेदों के कारण किसी भी स्थिति में तनावपूर्ण या अशोभनीय नहीं होना चाहिए।

एक और उचित पहलू का विचार आवश्यक है। वह यह समझना है कि मानव मूलतः भला होता है। जिन लोगों ने भिन्न रूप में या प्रतिकूल रूप में काम किया है, उन्होंने ऐसा इसलिए किया कि उनके कुछ अनिवार्य व्यक्तिगत, सामाजिक तथा विभिन्न शारीरिक-मानसिक कारण अथवा परिस्थितियां रही होंगी। एक समय किसीका विपरीत आचरण होने से यह आवश्यक नहीं है कि सदा उसी तरह आचरण वह करता रहेगा। वह अपनी भूलों

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

और गलतियों को समझकर अपना सुधार कर सकता है। ऐसे व्यक्तियों को सर्वथा अस्वीकार करके या उनसे संबंध विच्छेद करके वंचित कर देने का अर्थ होगा कि हम उन्हें कतिपय सुविधाओं और लाभों से वंचित कर रहे हैं जबकि वे पूर्णतः परिवर्तित और भिन्न मनुष्य हो चुके हैं। इसलिए यह देखना चाहिए कि किसी व्यक्ति की वर्तमान अवस्था, विचार और कार्यवाही क्या है। उसके अतीत को उसके पक्ष या विपक्ष में प्रवृत्ति बनाने में सदा निर्णायक तथ्य नहीं मानना चाहिए।

इतना ही नहीं, व्यक्ति का अपने जीवन के प्रति एक लक्ष्य होता है। उसे यह निर्णय करने में समर्थ होना चाहिए कि क्या स्वीकार्य है और क्या अस्वीकार्य। उसे कहां जाना है, कहां नहीं। किन्तु इन सबों में किसी प्रकार की घृणा, ईर्ष्या, बदला लेने या क्षति पहुंचाने की भावना नहीं हो। मूल उद्देश्य यह रहे कि किसीको कष्ट न हो, उसके साथ अन्याय न हो। अब हम यह भी विचार करें कि विज्ञान के रूप में योग किसी व्यक्ति को समुचित प्रवृत्ति के निर्माण का निश्चित गुण विकसित करने में किस प्रकार सहायता पहुंचाता है।

योग और प्रवृत्ति

प्रवृत्ति की स्थिति में मन का ही प्रमुख योगदान रहता है। मन की निर्णायक शक्ति ही प्रवृत्ति का निर्माण करती है। मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहे तो निर्णय भी अच्छा होगा। जब व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ है तथा मानव स्वभाव, व्यवहार और उनकी भिन्नताओं के विषय में ज्ञान रखता है, तो किसी चीज़ के प्रतिकूल होने पर न तो वह चक्कर में पड़ेगा और न गलती ही करेगा। हमारे विचारणीय प्रश्न की ऐसी प्रकृति होने के कारण व्यक्ति में दो चीजें आवश्यक हैं—अच्छा मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज और मानव के विषय में सभी चीज़ों का उचित ज्ञान।

विज्ञान के रूप में योग मनुष्य को यह ज्ञान, गुण और शक्ति देता है। हठयोग और राजयोग के अभ्यास से वह इस शारीरिक-मानसिक शक्ति और स्वास्थ्य का विकास करने में समर्थ हो जाता है। ज्ञानयोग और कर्मयोग सीखकर वह संसार, समाज और मानव से संबद्ध वस्तुओं के ज्ञान से पूर्ण हो जाता है। कर्मयोग उसे बतलाता है कि

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

विभिन्न परिस्थितियों में उसे कैसे काम करना है तथा कर्म में कुशलता प्राप्त करने का क्या रहस्य है। ज्ञानयोग उसे वस्तुओं को यथार्थ रूप में समझने की क्षमता देता है और धोखे से बचने का ज्ञान भी प्रदान करता है। इस प्रकार ये चारों योग—हठ,राज, ज्ञान और कर्म—मिलकर व्यक्ति को समर्थ, प्रशिक्षित और अनुशासित बनाते हैं जिससे वह उचित ज्ञान की प्राप्ति और मानसिक स्थिति का विकास कर सके। उसके सामने जब भी समस्या आती है तब वह उनका समाधान पाने में सफल होता है। जब कोई दुखद स्थिति होती है तो वह इसे सुखद स्थिति में बदलने का प्रयास करता है। जब कोई चीज उसकी पसंद की होती है तब उसे पूर्ण करने के लिए वह अपनी शक्ति और ज्ञान का उपयोग करता है। वह वस्तुओं को उनके उचित परिप्रेक्ष्य में जांचना आरम्भ करता है।

इसके अतिरिक्त, प्रवृत्ति चिन्तन का फल भी है। हम पहले कह चुके हैं कि चिन्तन का प्रभाव शरीर, क्रिया और व्यवहार पर भी पड़ता है। व्यक्ति की समग्रता पर चिन्तन का प्रबल प्रभाव होता है। इसलिए ऐसी प्रवृत्तियों का अवश्य विकास करना चाहिए जिनका प्रभाव व्यवहार, क्रिया और व्यक्तित्व पर वांछनीय तथा लाभप्रद हो। स्पष्ट है कि यदि कोई अनुचित प्रवृत्ति व्यक्तित्व पर विपरीत प्रभाव डालती है, तो यह समझ लेना चाहिए कि समुचित प्रवृत्ति आकर्षक व्यक्तित्व के विकास में सहायक हो सकती है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

व्यवहार और व्यक्तित्व

यह जानना सभी के लिए रोचक होगा कि व्यवहार से आदत कैसे बनती है। किसी व्यक्ति, जाति या राष्ट्र के व्यवहार के निरीक्षण के आधार पर भविष्यवाणी कैसे की जाती है? कोई एक कार्य देखकर सर्वांगीण रूपरेखा कैसे बना ली जाती है? किस प्रकार एक कार्य का सम्बन्ध दूसरों से होता है। हम इसी प्रकार के कुछ रोचक प्रश्न उठाकर इस प्रकरण में उनका विस्तार से उत्तर देंगे।

आगे बढ़ने के पूर्व हम इन दोनों शब्दों के अर्थ के विषय में स्पष्ट हो लें—व्यवहार और व्यक्तित्व। पिछले अध्याय में हम व्यक्तित्व के अर्थ तथा इसकी विषयवस्तु का विवेचन कर चुके हैं। इसलिए यहां उसे दुहराने की आवश्यकता नहीं। यहां इतना कहना पर्याप्त होगा कि व्यक्तित्व से हमारा अभिप्राय यही है कि कोई व्यक्ति देखनेवालों की दृष्टि में अपने को किस प्रकार उपस्थित करता है। आकार-प्रकार की समग्रता ही उसके व्यक्तित्व का निर्धारण करती है।

व्यवहार

व्यवहार से किसी व्यक्ति के काम करने के तौर-तरीके का बोध होता है। यह किसी वस्तु का सामना करने के ढंग, शैली या तरीके का प्रतीक है। हम कह सकते हैं कि कोई व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में हज़ारों काम करने के लिए जिस ढंग को अपनाता है वही उसका सच्चा व्यवहार है। काम करने की शैली से ही व्यवहार का ढांचा बनता है। हम यह विवेचन करने जा रहे हैं कि बड़े या छोटे काम करने की इन शैलियों और तरीकों से किसी का व्यक्तित्व किस प्रकार प्रभावित होने लगता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

प्रायः कोई व्यक्ति अपने जीवन में अनजाने ही व्यवहार के ढांचे का विकास कर लेता है। कभी-कभी वह अपने कार्य के प्रति सचेत रहता है, किन्तु अधिकांशतः वह ऐसा अनजाने ही करता है। ऐसा इसलिए होता है कि कई वर्षों के क्रम में व्यवहार के एक ढांचे की क्रमशः स्थापना उसमें हो जाती है। जब एक बार यह ढांचा किसी व्यक्ति में स्थापित हो गया तो आसानी से बदलने-वाला नहीं है। यह स्थिर ढांचा ज्यों-का-त्यों बना रहता है और व्यक्ति के उन सभी कार्यों में झलकता है जिन्हें वह सबके सामने या अकेले में करता है। इसीलिए यह उसके जीवन का और उसके व्यक्तित्व का अंग बन जाता है।

यह प्रश्न हो सकता है कि हम किसी व्यक्ति के व्यवहार के अध्ययन में क्यों रुचि ले रहे हैं जबकि हमारा मुख्य संबंध उसके स्वास्थ्य, मानसिक शक्ति, मन की एकाग्रता और सौन्दर्य के साथ होना चाहिए। इसका उत्तर देने के लिए हम यह कहें कि योग किसी व्यक्ति के कल्याण का विज्ञान है। इसका वास्तविक सम्बन्ध इस प्रकार का होने से यह स्वास्थ्य, शक्ति और बुद्धि के ही पहलुओं पर ध्यान नहीं देगा। जैसाकि इस प्रकरण से आगे चल-कर स्पष्ट होगा, जब तक व्यक्ति यह नहीं जानता कि व्यवहार के ढांचे की गलतियों का कैसे सुधार हो, तब तक यह उसके व्यक्तित्व पर इतना गहरा प्रभाव डालता रहेगा कि वह अपने जीवन के अनेक क्षेत्रों में भले ही अच्छा आदमी हो सकेगा, किन्तु अपने अवांछनीय तरीकों के कारण एक दयनीय व्यक्ति के रूप में ही समझा जाएगा। इसलिए हमें यह जानना होगा कि व्यवहार और व्यक्तित्व में यह घना संबंध कैसे बढ़ता है।

ससार-भर में विभिन्न व्यवसायों में लगे हुए लोगों के लिए व्यवहार का अध्ययन बहुत रोचक विषय बनता जा रहा है। जो लोग राजनीतिक व्यवस्थाओं, अन्तर्राष्ट्रीय संबंधों, व्यापार, वाणिज्य, दुकानदारी, क्रय-विक्रय, योजना, उत्पादन तथा अन्य समान क्षेत्रों के विश्लेषण और अध्ययन में लगे हुए हैं, वे सब व्यवहार के अध्ययन में अधिक ध्यान देने लगे हैं। यह बिल्कुल विज्ञान के समान हो चला है। चूंकि व्यवहार के अध्ययन से उन वर्तमान लक्षणों का प्रकाशन होता है जिनके आधार पर आसानी से भविष्यवाणी की जा सकती है, इसलिए इसने जीवन के हर क्षेत्र

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

के व्यवसायियों का ध्यान आकृष्ट किया है।

व्यवहार का ढांचा

हम जानते हैं कि व्यक्ति अकेले में या सबके सामने अनेक काम करता है। बचपन में अपनाए गए कुछ आचरण और तौर-तरीके व्यक्ति के जीवन-भर उसके व्यक्तित्व के अंग बन रहते हैं। जैसे-जैसे अवस्था बढ़ती है, वह सीखता जाता है। सम्पूर्ण जीवन में उसे नई-नई चीजों को सीखना और करना पड़ता है। ऐसा इसलिए होता है कि समाज में नये-नये परिवर्तन होते हैं और उस समुदाय में व्यक्ति को नई विकसित परिस्थितियों और वातावरण में अपने को अभियोजित करना पड़ता है। इस स्थिति में सीखने की प्रक्रिया जीवन-भर चलती है। हम जो कहना चाह रहे हैं वह यह है कि व्यक्ति जो भी करे, जो भी सीखे, कहीं भी घूमे, कुछ भी परिवर्तन करे, एक चीज उसकी सभी अवस्थाओं और जीवन की सभी स्थितियों में समान रहती है। वह है उसके व्यवहार का ढांचा। वस्तुएं बदलती हैं, परिस्थितियां बदलती हैं, अवस्था का परिवर्तन होता है, किन्तु नहीं बदलने वाला कुछ है तो वह है व्यक्ति के व्यवहार का ढांचा।

आप जानना चाहेंगे कि व्यवहार का ढांचा ऐसा अपरिवर्तनीय क्यों होता है। इतनी बात फिर भी कह ली जाए कि व्यवहार भी कभी-कभी बदलता है, किन्तु यह तभी होता है जब व्यक्ति इसे बदलने का, नियंत्रित करने का, परिष्कृत करने का या सुधारने का विशेष प्रयास करे। जब तक परिवर्तन के लिए यह विशेष प्रयास नहीं हो, यह सदा मनुष्य के व्यक्तित्व का अंग बना रहेगा।

उदाहरणार्थ मान लें कि एक व्यक्ति गोमू नाम का है जो इस समय पन्द्रह वर्ष की आयु का है। वह लिखने, चित्रांकन करने या किसी काम के लिए दाएं हाथ के बदले बाएं हाथ का प्रयोग करता है। अपने साथियों के बीच बाएं हाथवाला आदमी कहलाता है। आज वह जो कुछ है वह उसके बचपन से ही बनना शुरू हुआ है। जब वह बच्चा था तब दाएं हाथ के बदले उसने बाएं हाथ से खाना शुरू किया था। वह खिलौनों से बहुधा बाएं हाथ से ही खेलता था। जो काम दूसरे लोग दाहिने हाथ से करते, उसे गोमू

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

बाए हाथ से करता। अब गोमू के लिए पुनः दाहिने हाथ से काम करना बहुत कठिन है। अब यह उसके जीवन का अंग बन चुका है। यद्यपि यह बदल सकता है, किन्तु गोमू को इसके लिए घोर प्रयास करना पड़ेगा। इसीलिए हमने कहा है कि यदि एक बार व्यवहार का ढांचा स्थिर हो गया, तो यह उसके व्यक्तित्व के अंग के रूप में चलता रहता है।

हम सभी जानते हैं कि व्यवहार का ढांचा किसी आदमी के बचपन में विकसित होता है और उसके बड़े होने पर भी चलता रहता है। विभिन्न अवस्थाओं में—कुछ लोग बचपन में, कुछ लोग किशोरावस्था में और कुछ बड़ी उम्र में—विभिन्न तरीकों और ढंगों को विकसित कर लेते हैं जो उनके जीवन-भर चलते रहते हैं। हम इन्हें इतनी स्पष्टता से जानते हैं कि उदाहरण देने की आवश्यकता नहीं है।

व्यवहार के ढांचे के विषय में एक अन्य महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि यह व्यक्ति के छिपे हुए लक्षणों, विशेषताओं और विलक्षणताओं को भी प्रकाशित करता है। आरंभिक अवस्था में किसी समय जो बात गुप्त समझी जाती थी, बाद में जाकर सार्वजनिक बन जाती है। व्यवहार के ढांचे के कारण ही ऐसा होता है। इसकी व्याख्या की जा सकती है।

योग में यह माना जाता है कि कोई व्यक्ति अकेले में या गुप्तरूप से जो कुछ भी करता है, वह बहुत दिनों तक छिपा नहीं रह पाता। उसके कार्य समय पर प्रकाशित हो जाते हैं। यद्यपि वह उसे गुप्त रखने का पूर्ण प्रयास करता है, किन्तु ऐसा करने में उसे असफलता ही मिलती है। मान लें कि श्री 'क' प्रतिदिन रात के समय अपने कमरे में गुप्तरूप से सुरापान करना आरम्भ करते हैं। जब उन्होंने शुरू किया था तो उन्होंने सोचा था कि उनके प्रबन्धों की पूर्णता के कारण किसीको यह गंध भी नहीं लग सकती कि वह क्या कर सकते हैं। उन्होंने सोचा था कि यह सदा गुप्त ही रहेगा। योग के सिद्धांतों के अनुसार श्री 'क' का यह सोचना भ्रामक था। चाहे उन्होंने अपने मद्यपान को गोपनीय रखने के लिए कितना भी अच्छा प्रबंध किया हो, इसका भेद खुलकर ही रहेगा। आज न कल यह बात प्रकाशित होगी ही।

श्री 'क' ने अपने कमरे में मदिरा का काफी बड़ा संग्रह कर

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

लिया था। वे आश्वस्त थे कि यह संग्रह कई सप्ताह तक चलेगा। किन्तु घटना का दौर ऐसा रहा कि उनके क्षेत्र में आकस्मिक हुए उपद्रवों के कारण एक शाम वह अपने घर में नहीं लौट सके तथा उन्हें अपने एक मित्र के घर में शीघ्रता में शरण लेनी पड़ी। यह अनिवार्य था। श्री 'क' ने अपने मित्र के घर पहुंचकर अपनी आदत के अनुसार मद्यपान करना चाहा। किन्तु दुर्भाग्यवश वहां मदिरा उपलब्ध नहीं थी।

मदिरा के अभाव में रात में वह बेचैन हो उठे, क्योंकि तब तक यह उनकी आदत बन गई थी। जब उन्होंने पाया कि उनके मित्र के घर में मदिरा नहीं है, तब किसी अन्य स्थान पर प्रयास करने की उन्होंने योजना बनाई। वह शहर में एक अन्य मित्र को जानते थे। वहां मदिरा पाने की आशा में वह उसके घर की ओर बढ़े। उस समय रात काफी हो गई थी।

श्री 'क' अपने मित्र के घर पर पहुंचे। वहां घण्टी बजाकर उन्हें जगाया। उन्होंने अपने मित्र से सबसे पहले शराब की ही मांग की। मित्र महोदय यह सुनकर चकित और आहत हुए कि श्री 'क' शराब के पीछे इस तरह पागल हैं! मित्र ने उन्हें सर्वोत्तम शराब पिला दी और उन्होंने जी भरकर पी ली। तब वे उस घर की ओर लौटे जहां ठहरे हुए थे। बहुत रात होने के कारण मेजबान परिवार के सभी सदस्यों को उन्होंने जगा दिया।

अब चूंकि श्री 'क' के दोनों मित्र उस रात अपनी आधी नींद में जगाए गए थे; अतः दूसरे दिन जब वे अपने-अपने कार्यालय पहुंचे तब अच्छी स्थिति में नहीं थे। जब उनके कुछ मित्रों ने इसकी ओर संकेत किया तो उस घटना को वे छिपा न सके कि कैसे उनके एक मित्र ने, जो सदा मद्य से परहेज रखने का दावा करते रहे थे, गत रात्रि में उन्हें आधी नींद में तंग किया था। अब वे सभी जान गए कि श्री 'क' मदिरा-व्यसनी हो चुके हैं।

हम यही बात कहना चाह रहे हैं कि यद्यपि श्री 'क' ने अपने आप तक ही इसे गुप्त रखने का पूरा प्रयास किया किन्तु इसे छिपा न सके। उनकी क्रियाएं प्रकाशित होनी ही थीं। जो बात केवल उन्हें ही ज्ञात थी, अब सबको ज्ञात हो गई। ऐसा उस व्यवहार के ढांचे के कारण हुआ जो श्री 'क' के जीवन में स्थापित होकर

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

स्थिर बन चुका था। नियमित रूप से शराब पीने के कारण उनकी यह आदत बन गई थी, यह जीवन का ढांचा था जो क्रमशः उनके व्यक्तित्व का अंग बन गया।

व्यवहार और आदत

अब यह जानना बड़ा रोचक होगा कि आदत और व्यवहार के ढांचे में क्या संबंध है। पहले कहा जा चुका है कि व्यवहार से अन्त में चलकर एक ढांचा बन जाता है। यही ढांचा आदत का रूप ले लेता है जो स्थिर हो जाती है। बिना विशेष प्रयास किए यह बदलती नहीं है, बल्कि सदा अपना लक्षण दिखलाती रहती है।

आदत में एक अनिवार्यता होती है। किसी खास ढंग से काम करने की आदत से व्यक्ति का मुक्त होना बहुत कठिन है, भले ही वह इसकी अवांछनीयता से भलीभांति अवगत हो। आदत जारी रहे तो व्यक्ति को स्वाभाविक प्रतीत होती है, वह इसकी विषमताओं को समझ नहीं पाता। यह बात हम अपने मित्रों में भी देखते हैं कि कोई अच्छी दृष्टिवाला व्यक्ति अपनी आंखों को संकुचित करके तनावपूर्ण कर लेता है मानो वे वैसी बनी ही हों. तो कोई स्वाभाविक चेहरे वाला व्यक्ति अपने मुंह को इस प्रकार ऐंठता है कि असामान्य लगे। इसी प्रकार कुछ लोग अच्छे वक्ता होने पर भी, बोलते समय अश्लील और अपमानजनक भाषा के प्रयोग की आदत बना चुके हैं।

आदत बन जाने पर कुछ लोग ऐसा काम करने को विवश हो जाते हैं जिसे करने का वे सोच भी नहीं सकते थे। इसका अच्छा दृष्टान्त अपने एक भारतीय मित्र से मेरी भेंट की एक घटना से दिया जा सकता है। जब मैं अमेरिका में था, वह भी अनुसंधान के सिलसिले में वाशिंगटन आए थे। यह उनके लिए नया स्थान था। उन्होंने कहा कि कई दिनों से वे किसी ऐसे मित्र के न मिलने से बड़े कष्ट में हैं जिससे वह अश्लील भाषा में बातें करें। अन्त में उन्हें पाकिस्तान का एक युवक मिला जिसे वह जानते न थे।

उन्होंने युवक से बाहर चलने और कुछ पेय पदार्थ लेने का आग्रह किया। युवक राजी हो गया। वे एक रेस्तोरां में पहुंचे। पीने के पहले और दूसरे दौरों में तो उन्होंने सुन्दर मैत्रीपूर्ण वार्ता-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

वरण रखा, किन्तु तीसरे और चौथे दौरों में जब उन्होंने अनुमान लगा लिया कि उनका नया मित्र अब उनकी गन्दी, गाली-भरी और अश्लील भाषा सुन सकता है तो वह शुरू हो गए। उनके पास ऐसी भाषा का खजाना ही था। भले ही इसमें उन्हें कुछ खर्च करना पड़ा, किन्तु नये मित्र की संगति में अपनी संध्या को इतना सुखद बनाकर वह अतीव प्रसन्न और कष्टमुक्त लग रहे थे। उन्होंने कहा कि ऐसी भाषा का प्रयोग अब उन्होंने इतना कर लिया है कि अब कई दिनों तक आनन्दित रहेंगे।

यह सोचकर कि मुझे वह छोड़ देंगे, मैंने उन्हें भोजन पर बुलाया। उन्होंने आना तुरंत स्वीकार कर लिया और कुछ व्यंजन बनाने के लिए भी स्वयं प्रस्तुत हो गए। मुझे तब बड़ा आश्चर्य हुआ जब वह यहां भी शुरू हो गए। यह कैसा विकट अनुभव था। गन्दी भाषा की बौछार हो रही थी। मेरे मित्र के इस दृष्टान्त को ऐसे किसी भी व्यक्ति पर लगाया जा सकता है जिसका आचरण और व्यवहार हमें विचित्र, क्षोभकारी और भ्रामक मालूम हो। इन सभी स्थितियों में याद रखने की बात यह है कि व्यक्ति केवल आदत के कारण इस तरह से काम करता है।

आदत बदलने में समय लगता है। यद्यपि आदत में स्थायित्व है, फिर भी इसे बदला जा सकता है। इसे बदलने में प्रयास करना पड़ेगा। योग से शक्ति मिलती है और मार्गदर्शन भी।

व्यवहारगत अध्ययन में भविष्यवाणियां

हम पहले कह चुके हैं कि आज व्यवहारगत अध्ययन विज्ञान की तरह बनता जा रहा है। इसका मतलब है कि इसके अध्ययन के निष्कर्ष सही होते हैं और यदि आप इसकी जांच करें तो परिणाम सदा समान होगा। यही कारण है कि व्यवहारगत अध्ययन की भविष्यवाणियों का उपयोग व्यापक रूप से पूरे संसार में विभिन्न व्यवसायों में लगे हुए लोगों के द्वारा होता है।

यह जानना बड़ा रुचिकर होगा कि किसी व्यक्ति के विषय में, समुदाय के विषय में या समाज अथवा राष्ट्र के विषय में सही-सही अनुमान कैसे लगाए जा सकते हैं। यह इस बात पर निर्भर है कि आप किस चीज का अध्ययन कर रहे हैं या क्या भविष्यवाणी करना चाहते हैं। किन्तु इन सभी स्थितियों में, मानवीय विषयों

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

का विश्लेषण करनेवाले कुछ मूलभूत सिद्धान्तों को यदि आप जानते हों तो आसानी से अनुमान लगा सकते हैं। योग-विज्ञान व्यवहारगत भविष्यवाणी करने के लिए मार्गनिर्देश करता है।

यह हमें बतलाता है कि कोई एक काम हमारे कामों की समग्रता का प्रतिनिधित्व करता है—एक काम हमारे सम्पूर्ण कामों का अंग है। इसलिए हमारे किसी एक काम को देखकर कोई व्यक्ति हमारे सभी दूसरे कामों के विषय में धारणा बना सकता है। जिस प्रकार एक आम अपने पूरे समूह का नमूना बनता है, उसी प्रकार हमारा एक काम भी हमारे उन अनेक अनदेखे कामों का नमूना बन सकता है।

व्यक्ति के व्यवहार की भविष्यवाणियां

इस उदाहरण को समझने के लिए आप संसार के किसी भी कोने से, किसी अवस्था के, किसी भी लिंग के और किसी भी शैक्षणिक पृष्ठभूमि वाले किसी व्यक्ति को ले सकते हैं। जो बात एक व्यक्ति के विषय में सत्य है, वह किसी भी व्यक्ति के विषय में सत्य हो सकती है। मान लीजिए कि आप श्री 'क' नामक किसी व्यक्ति से किसी रेस्तोरां या किसी सहभोज में पहली बार मिलते हैं। उसको देखकर आप उसके अतीत, वर्तमान और भविष्य के विषय में भविष्यवाणी कर सकते हैं। इसके अलावा श्री 'क' को यदि आपने कोई काम करते हुए देखा है तो उनके अन्य कार्यों के आकार-प्रकार, परिस्थिति और रंग-ढंग के विषय में भविष्यवाणी कर सकते हैं।

मान लीजिए कि आप श्री 'क' को ऐसी पेंट पहने देखते हैं जिसका एक बटन टूटा हुआ है, उनकी कमीज के दो बटन गायब हैं और कॉलर भी आधा फटा है, जूतों में पालिश नहीं है, जूतों के फीते बंधे नहीं हैं, बाल रूखे और संवारे हुए नहीं हैं, दाढ़ी की हजामत बेढंगी है। नाखून गन्दे और बढ़े हुए हैं और पेंट के एक पैर पर सिगरेट से जलने का छेद भी है। श्री 'क' का यह ज्ञान पाकर आप यह पाएंगे कि उनकी दूसरी चीजों की स्थिति और रंग-ढंग भी ऐसा ही है जैसा उनके शरीर का। उदाहरणार्थ, उनकी कार, उनका कार्यालय, घर, शयनागार या उनका उद्यान भी बेढंगा ही होगा। यदि आप उनकी कार में झांकें तो वहां पाएंगे

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

कि दरवाजे का हैंडिल टूटा हुआ है या सीट फटी हुई है। शीशे भी टूटे हो सकते हैं। और भी चीजों को देखने का प्रयास करें तो आप पाएंगे कि कार के रखने का तौर-तरीका या रंग-ढंग उसके बेढंगे शरीर से भिन्न नहीं है।

उनके घर पर आप जाएं तो देखेंगे कि एक पैर से रहित कुर्सी पड़ी है जिसका प्रयोग बंद नहीं हुआ है। जली हुई सिगरेट के टुकड़े राखदानी में पड़े हैं जिन्हें एक सप्ताह से साफ नहीं किया गया है। गद्दे का पूरा रंग उड़ चुका है और इसमें दुर्गन्ध आ रही है। किताबों के दराज पर धूल जमी हुई है। जहां देखिए आप वही ढांचा पाएंगे जो शरीर पर देखा है।

उनके उद्यान की स्थिति भी अच्छी नहीं है। जो पौधा बहुत दिन पहले सूख चुका था, अभी भी पड़ा है। कुछ पौधे घासों से भरे हैं। पौधों में नियमपूर्वक पानी न मिलने से वे स्वस्थ नहीं दिखते। जहां-तहां कुछ फूल भी हैं, फिर भी उद्यान स्वच्छ और आनन्दायक दृश्य नहीं उपस्थित करता।

श्री 'क' के जिस किसी भी पहलू का आप विश्लेषण और परीक्षण कर रहे हों, आप सर्वत्र वही रंग-ढंग पाएंगे। इससे दूसरा हो ही नहीं सकता। ऐसा नहीं हो सकता कि एक स्थान पर श्री 'क' गन्दे, बेढंगे और घृणित हों किन्तु दूसरे स्थान पर वह स्वच्छ, चुस्त और साफ-सुथरे हों। नहीं, ऐसा नहीं हो सकता। जो वह एक स्थान पर हैं, दूसरे स्थानों पर भी वैसे ही रहेंगे। ऐसा उनके व्यवहार के ढांचे के कारण है। यदि यह बात श्री 'क' के साथ सही है, तो दूसरे व्यक्तियों के साथ भी सही होगी। इसलिए किसी व्यक्ति के भावी कार्यों के विषय में भविष्यवाणी करना कठिन नहीं है, भले ही आप उसके केवल कुछ कार्यों को देख सकते हैं।'

वर्ग-व्यवहार पर भविष्यवाणियां

अब हम एक वर्ग या समुदाय का उदाहरण लेकर यह देखें कि कैसे व्यवहार का ढांचा उनसे उस रूप में काम करवाता है जिस रूप में वे काम करते पाए जाते हैं। आप किसी ऐसे रेस्तोरां या होटल में जाएं जिसका संचालन और प्रबंध किसी वर्ग के द्वारा होता है। रेस्तोरां में जाते ही सामने दिखाई पड़नेवाली कुछ चीजों को देखिए। उन कुछ चीजों की जो अवस्था होगी वही वहां की कार्य-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

प्रणाली और खाद्य-पदार्थों को भी अवस्था होगी।

यदि आपने कुर्सियों पर धूल देखी है, टेबुल का पैर टूटा है, दीवार-घड़ी बिगड़ी हुई है, कोने में फूलदान पर धूल की परत है, तो आप यह भी पाएंगे कि खाने की मेज पर जो ग्लास आएगा गन्दा होगा, पानी में धूल-कण होंगे, तश्तरियों के किनारे टूटे होंगे, किसी चीज में ज्यादा नमक होगा और परोसने वाले के हाथ भी गन्दे होंगे। अधिक विवरणों में जाने के पूर्व यह कहा जा सकता है कि आपने रेस्तोरां में घुसते ही जो चीजें पाई थीं, उसके भीतर जाने पर भी स्थिति वैसी ही मिलेगी।

इसी प्रकार यदि आप किसी स्थान-विशेष, क्षेत्र-विशेष या राज्य की स्थिति के विषय में जानना चाहते हैं, तो उससे संबद्ध केवल कुछ चीजों को ही देख लीजिए। आप जो चीज एक स्थान पर पाएंगे, हजारों दूसरी चीजों में भी वही बात मिलेगी। उदाहरण के लिए एक शहर को लें। इसकी किसी एक सड़क को देखें, इसके एक भाग को देखें और एक ही क्षेत्र में भ्रमण करें। आप आसानी से पूरे शहर के विषय में अनुमान कर सकते हैं; क्योंकि यह एक समुदाय या समाज से संबद्ध है। इसी तरह यदि आप किसी सरकार के प्रशासन के स्तर की जानकारी चाहते हैं, तो किसी एक प्रशासनिक इकाई को जाकर देख लें। जो बात वहां मिलेगी, दूसरे कार्यालयों की कार्य-पद्धति से भिन्न नहीं होगी।

अब पूरे राष्ट्र की स्थिति देखें। यदि आप उसका स्तर या गुण, पद्धति या दूसरे लक्षण जानना चाहते हैं, तो उस राष्ट्र की कुछ चीजों को ही जाकर देख लें। उन्हें देखते ही आपको उस राष्ट्र का भ्रमण किए बिना ही बहुत-सी चीजों के विषय में जानकारी हो जाएगी। उदाहरण के लिए जिस देश के विषय में आप जानना चाहते हैं उसके दूतावास को देख लें। इस एक स्थान को देखने से और वहां चलनेवाली कार्य-पद्धति, प्रबन्ध तथा व्यवस्था को जान लेने से आप उस राष्ट्र में होनेवाले कार्यों के तौर-तरीके तथा उसके समग्र गुण को भी जान सकेंगे। व्यवहार के ढांचे की आपकी जानकारी आपको उस राष्ट्र के विषय में बहुत-सी बातों की भविष्यवाणी करने में बड़ी सहायक होगी।

अब एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न है—क्या कोई अपना व्यवहार बदल सकता है? क्या कोई अपने व्यवहार में सुधार या परिष्कार

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

करके उसे अशोभनीय से शोभनीय अथवा अवांछनीय से वांछनीय व्यवहार में बदल सकता है? योग-विज्ञान इसका स्वीकारात्मक उत्तर देता है। व्यवहार बदल सकता है, यह स्थायी वस्तु नहीं है। यदि अवांछनीय व्यवहार व्यक्ति की अपनी सृष्टि है तो वांछनीय व्यवहार भी उसी व्यक्ति के प्रयत्न का परिणाम होगा। जिस व्यक्ति ने किसी बुरी चीज़ का निर्माण किया है, समय मिलने पर अच्छी चीज़ भी बना सकता है। हमें यह याद रखना है कि निर्माण का गुण और शक्ति तो उसमें है ही, किन्तु इनका उस रूप में उपयोग नहीं हो रहा है जैसा होना चाहिए। सही समझ और ज्ञान के द्वारा कोई व्यक्ति अपने को अवांछनीय की स्थिति से निकालकर उत्तम और वांछनीय की स्थिति में ला सकता है। योग-विज्ञान इस परिवर्तन के लिए मार्ग का निर्देश करता है।

योग और व्यवहार

योग-विज्ञान हमें बतलाता है कि यदि आप सम्पूर्ण का सुधार चाहते हैं तो जिसे कर रहे हैं उसका सुधार कीजिए। केवल यह एक काम सही ढंग से करने पर आप दूसरे कामों को भी सही ढंग से करने की योग्यता, अनुभव, विश्वास तथा पद्धति विकसित कर लेंगे। इसे ही कर लेने से आपका एक ढांचा बन जाएगा जो अन्ततः आदत के रूप में बदल जाएगा। जब आप सही ढंग से काम करने की आदत बना लेंगे तो स्वयंचालित रूप से उसी तरह काम किया करेंगे, किसी दूसरे ढंग से नहीं।

योग के साहित्य में, व्यक्ति के व्यवहार-संबंधी कार्यों की तुलना चावल पकाने से की गई है। पकते हुए चावलों की स्थिति को जानने के लिए रसोइया बर्तन में से केवल एक ही दाने को चुनकर उसकी परीक्षा करता है। चावल के सभी दानों की परीक्षा करना वह आवश्यक नहीं समझता। एक दाना अच्छी तरह पक जाने का अर्थ है, सभी दाने उसी तरह पक गए हैं। परीक्षित दाने की स्थिति ही अपरीक्षित दोनों में भी होगी। इसका यही रहस्य है।

यदि आप चाहते हैं कि आपके सभी कार्य और आचरण अच्छे तथा वांछनीय लगें, तो अपना ध्यान सामने आए हुए कार्य को उत्तम बनाने पर लगाए। प्रस्तुत कार्य को सही ढंग से करके आप अन्य कार्यों को भी उसी रूप में कर सकेंगे। कठिनाई तो एक काम

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

को ही सही ढंग से करने में होती है, अनेक कामों में नहीं। एक काम में पूर्णता हो गई तो लाखों दूसरे काम करना भी सरल और दिनचर्या की बात हो जाएगी।

योग-विज्ञान का परामर्श है कि प्रस्तुत काम में शालीनता और सुन्दरता हो तो दूसरे कामों में भी शालीनता और सुन्दरता दिखाई पड़ेगी। चूंकि हमारे काम करने के ढंग, शैली और तौर-तरीके से हमारा व्यक्तित्व प्रभावित होता है, इसलिए शालीन ढंग से काम करने से शालीन व्यक्तित्व का निर्माण और विकास होगा। इस प्रकार व्यवहार के अच्छे ढांचे से गतिपूर्ण व्यक्तित्व बनता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सकारात्मक बनाम नकारात्मक चिन्तन

योग में दृढ़ता से कहा जाता है कि 'जैसा सोचो वैसा बनो' तथा 'जैसा सोचो वैसा पाओ'। इसका अर्थ है कि आपका निर्माण, उपलब्धि तथा प्राप्ति—ये सभी आपके विचारों के आधार पर होते हैं। चूंकि हमारा निर्माण, प्राप्ति और पूर्ति चिन्तन से प्रभावित होते हैं, इसलिए यह समुचित और आवश्यक है कि हम चिन्तन करने का सही ढंग जानें।

व्यक्ति की अच्छाई से संबद्ध सभी चिन्तनों को दो वर्गों में बांटा जा सकता है—सकारात्मक और नकारात्मक। इनके स्वरूप को छोड़ दें तो सामान्य रूप से सभी विचार इन्हीं दो वर्गों में आ जाते हैं। इस प्रकरण के सर्वांगीण और सार्थक विवेचन के लिए यह आवश्यक है कि हम इसकी स्पष्ट जानकारी कर लें कि इनका क्या अर्थ है और इन्हें कैसे पहचाना जा सकता है।

सकारात्मक विचार

सकारात्मक क्या है? हम कैसे जानें कि कुछ विचार सकारात्मक होते हैं? सकारात्मक शब्द का अर्थ है कि कोई चीज निश्चित और ठोस है। यह निश्चय का संकेत करता है। यहां संदेह, भ्रम या संशय के विचारों का प्रवेश नहीं हो सकता। इसका कुछ उदाहरण ले सकते हैं, जैसे—मैं जा रहा हूं। मैं इसे करूंगा। मैं दुकान में व्यस्त था। मैं एक मोटरगाड़ी खरीदूंगा। मैं एक रेस्तोरां खोलने की योजना बनाता हूं। मैं अपनी आदत, आचरण और स्वास्थ्य बदलने जा रहा हूं। ये सभी सकारात्मक कथन हैं। इन सभी स्थितियों में अनिश्चय, भ्रम, संदेह या संशय

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

का अभाव है ; अपितु ये सभी कथन किसी निश्चय और स्थिर बात का निर्देश करते हैं। इस प्रकार के विचार सकारात्मक होते हैं। अब हम यह देखें कि नकारात्मक क्या है ?

नकारात्मक विचार

नकारात्मक सकारात्मक के विपरीत होता है। इसमें अनिश्चय के साथ-साथ भ्रम, संदेह और संशय होता है। इसमें मूलतः निश्चित वस्तु की अस्वीकृति होती है। जो बात स्वीकारात्मक है उसका निषेध इसमें होता है। सकारात्मक का प्रतीक शब्द है 'हां' और नकारात्मक का प्रतीक शब्द है 'नहीं'। उदाहरण के लिए, मैं यह काम नहीं कर सकता, मैं इसे कभी नहीं बनाऊंगा, आजकल यात्रा करना कठिन है, अब व्यवसाय में सफल होना असम्भव है—ये सभी नकारात्मक विचार हैं। इन सभी स्थितियों में वक्ता का विचार है कि यह काम नहीं किया जा सकता या नहीं किया जाना चाहिए। सीधी बात यह है कि वक्ता का उद्देश्य और भीतरी भाव 'हां' की जगह पर 'नहीं' कहने का है।

हम पहले कह चुके हैं कि हमारे सभी विचार इन्हीं दो वर्गों में आते हैं—सकारात्मक और नकारात्मक। किन्तु यह विचारों का स्थूल साधारणीकरण है। सूक्ष्म विश्लेषण करने पर हम पाते हैं कि कई स्थानों में सकारात्मक नकारात्मक के रूप में तथा नकारात्मक सकारात्मक के रूप में काम करते हैं। कभी-कभी देखने में कोई सकारात्मक लगता है, किन्तु मूलतः वह नकारात्मक के रूप में काम करता है। इसी प्रकार कोई विचार नकारात्मक लगता है, किन्तु मूलतः सकारात्मक हो सकता है। इस परस्पर मिश्रण और वैषम्य से मन में भ्रम पैदा हो जाता है जिससे कभी-कभी यह निश्चय करना कठिन हो जाता है कि कौन क्या है। इसलिए हमें इनके बदलने वाले लक्षणों को ठीक से समझना होगा जिससे उनके सच्चे स्वरूप को पहचानने और पता लगाने में हम समर्थ हों।

उपर्युक्त विवेचन से यह निष्कर्ष नहीं निकाल सकते कि सकारात्मक अच्छा और वांछनीय है जबकि नकारात्मक खराब और अवांछनीय है। नहीं, ऐसी बात नहीं है। किसी एक के प्रयोग का

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

समर्थन परिस्थिति या अवस्था पर निर्भर करता है। कुछ ऐसी परिस्थितियां और अवस्थाएं होती है जब केवल नकारात्मक का प्रयोग करना चाहिए, सकारात्मक का नहीं। इसी प्रकार जीवन के कुछ ऐसे भी क्षेत्र और पहलू हैं जहां केवल सकारात्मक कथनों से व्यक्ति सुखी हो सकता है। इस बात का विवरण देने के पहले यह स्पष्ट हो जाए कि एक-दूसरे की सीमा का अतिक्रमण ये कैसे करते हैं तथा भिन्न अर्थों में इन्हें कैसे मोड़ा जाता है। इन विषमताओं और जटिलताओं का ज्ञान होने से इस विषय के सार्थक विवेचन में सुविधा होगी।

सकारात्मक का नकारात्मक प्रयोग

हम जानते हैं कि जब हम किसी चीज का शाब्दिक कथन करते हैं तो इसमें केवल शब्दों का ही महत्त्व नहीं होता अपितु शैली, कहने का ढंग, ध्वनि तथा उस भावना का भी महत्त्व होता है जिसके साथ ये उच्चरित होते हैं। वार्तालाप की प्रक्रिया में इन विषमताओं का क्षेत्र बहुत बड़ा होता है। लेखन में विषमता का क्षेत्र तथा तात्पर्य का गोपन कम हो पाता है। किन्तु कुछ क्षेत्रों और विषयों में लेखन में भी यह बात मिलती है। कचहरियों में और कानून के क्षेत्र में यह बात अत्यधिक पाई जाती है। कुछ उदाहरणों से हम इसे स्पष्ट करें।

पहले हम यह देखें कि सकारात्मक कथन नकारात्मक के रूप में कैसे काम करता है। मान लीजिए कि किसी ने दूसरे व्यक्ति के बागीचे से कुछ फूल चुरा लिए। बागीचे से निकलने के समय माली ने उसे पकड़ लिया। माली को संदेह था कि इस व्यक्ति ने कुछ फूल चुराए होंगे। किन्तु फूल चुराने वाले इस व्यक्ति ने अपनी जेब में उन्हें छिपा लिया था। वास्तविकता यही थी। अब उनकी बातचीत देखिए—

माली : आप बागीचे में क्यों घुसे ?

व्यक्ति : मैं तो भ्रमण कर रहा था। आपका बागीचा सुन्दर लगता है। मुझे इसमें घूमने की इच्छा हुई।

माली : अभी हाल में बागीचे में फूलों की कमी होती जा रही है। क्या आपने यहां से कुछ फल लिए हैं ?

व्यक्ति : म···म···मैंने फूल लिए हैं ? मैं तो घूम रहा था।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

मैं सामान्यतः घूमने जाता हूं।

माली : ठीक है, प्रश्न करने के लिए मैं क्षमा चाहता हूं। किन्तु मालिक से बिना अनुमति लिए कृपया बागीचे में न आएं।

व्यक्ति : धन्यवाद, मैं इसे याद रखूंगा।

इस बातचीत से यह पता चलता है कि वह व्यक्ति, जिसने सचमुच फूल चुराए थे, सकारात्मक कथन कर रहा था मानो फूल लेने के अपराध को स्वीकार कर रहा था। किन्तु मूलतः वह ऐसी शैली में बोला जिससे यह ध्वनि निकलती है मानो अन्यायपूर्ण तरीके से फूल चुराने का अपराधी बनाया गया हो। यह कहने के बदले कि नहीं, मैंने फूल नहीं लिए हैं, वह सकारात्मक कथन करता रहा जिसका अर्थ यही निकलता है कि उसने फूल नहीं लिए। यह बात ऐसी शैली और लहजे में कही गई कि माली को विश्वास हो गया कि उस व्यक्ति ने फूल नहीं लिए।

अन्य उदाहरण न देने पर भी यह स्पष्ट हो जाएगा कि सकारात्मक सचमुच नकारात्मक का काम करता है और लोगों के द्वारा कुछ परिस्थितियों में इसका प्रयोग अनेक रूपों में होता है।

नकारात्मक का सकारात्मक प्रयोग

अब हम यह विचार करें कि नकारात्मक किस प्रकार सकारात्मक के रूप में काम करता है। रोमांस की दुनिया में रहनेवाले भारतीयों के लिए उदाहरण देना बहुत साधारण बात है कि किस प्रकार प्रेमकथाओं में प्रेमिका के 'नहीं' का अर्थ 'हां' हुआ करता है। इस प्रकार के साहित्य से प्रकट होता है कि महिलाओं के नकारात्मक वाक्य या कथन सामान्य रूप से सकारात्मक समझे जाते हैं।

हम यह भी जानते हैं कि जब कोई व्यसनी, चोर या गुप्तचर नकारात्मक बात कहता है तो उसका वह अभिप्राय नहीं होता। कोई व्यक्ति उसके 'नहीं' को गम्भीरता से नहीं लेता। उदाहरण के लिए जब कोई व्यसनी किसी राहगीर से कुछ रुपये मांगता है और बार-बार प्रतिज्ञा करता है कि उस पैसे को वह शराब या नशे में खर्च नहीं करेगा। वह कसम खाता है कि बस के किराये के लिए या कपड़ा खरीदने के लिए यह पैसा है। इसी तरह के बहाने वह बनाता है। इस उदाहरण में देनेवाला और लेनेवाला

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

दोनों भली भांति जानते हैं कि 'न' का अर्थ 'न' नहीं है।

सामान्य प्रयोगों में भी हम लोगों को नकारात्मक कथन करते देखते हैं जबकि मूलतः उनका यह मतलब नहीं होता। अन्तर्राष्ट्रीय संबंधों में सत्ता की राजनीति में तथा सामाजिक स्तर पर भी यह बात प्रयोग में आती है। ऐसे मौकों पर कुछ लोग खास स्थितियों में, कुछ गलती नहीं करने का वादा कर देते है। लेकिन उनका असली उद्देश्य उन्हें करने का होता है। उनकी अस्वीकृति वास्तव में नकारात्मक नहीं समझी जाती बल्कि सकारात्मक मानी जाती है।

सकारात्मक विचारों के महत्त्व का वर्णन करने के पहले हम उन परिस्थितियों को समझ लें जहां नकारात्मक वांछनीय होता है। जब नकारात्मक व्यक्ति की अच्छाई से संबद्ध विचार के रूप में काम नहीं करता और नकारात्मक होने से ही जहां व्यक्ति की अच्छाई निश्चित है तो वह वांछनीय होता है। जब नकारात्मक विचार के द्वारा व्यक्ति अवांछनीय, हानिकारक तथा हिंसात्मक कार्यों में भाग लेने से इनकार कर देता है तो यह उत्तम और शोभनीय है। इन स्थितियों और दशाओं में नकारात्मक होना वांछनीय है जबकि सकारात्मक होना ही अवांछनीय है। उदाहरण के लिए, श्री 'क' को किसी पार्टी में जाने के लिए अपने मित्रों का निमंत्रण मिलता है। वहां उन्हें नशीली चीजें दी जाती हैं। श्री 'क' कहते हैं, 'नहीं, नहीं, धन्यवाद। मैं यह सब नहीं लूंगा।' यहां श्री 'क' का नकारात्मक कथन वांछनीय है। जरूरत पड़ने पर सभी को ऐसे अवसरों पर ऐसा प्रयोग करना चाहिए।

सकारात्मक विचारों का महत्त्व

अब हम व्यापक रूप से विचार करें कि सकारात्मक या नकारात्मक विचार का क्या महत्त्व है। यह पहले कहा जा चुका है कि योग इस विषय को दृढ़तापूर्वक रखता है कि जैसा विचार होगा वैसी ही उसकी पूर्ति होगी, वैसा ही निर्माण भी होगा।

हम जानते हैं कि व्यक्ति अपने जीवन में अनेक चीजें करना और पाना चाहता है। उसके सभी विचार, योजना और उद्यम सर्वप्रथम चिन्तन के ही रूप में दिमाग में उठते हैं। यदि संबंधित विचार सकारात्मक नहीं हुए तो उनकी पूर्ति नहीं होगी। इच्छा

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

और योजना के अनुसार प्राप्ति करने के लिए अपना दिमाग सकारात्मक रखना होगा। यहां यह कहना आवश्यक है कि केवल सकारात्मक ढग से सोचना ही काफी नहीं है। यह मानना भूल है कि केवल सकारात्मक चिन्तन से ही किसी चीज की प्राप्ति या पूर्ति हो जाएगी। लेकिन जब विचार सकारात्मक होता है तो वह व्यक्ति को लक्षित कार्य करने की शक्ति और प्रेरणा देता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मन और शरीर पर दिमाग का नियंत्रण रहता है। वही उन्हें प्रेरित भी करता है। इसीलिए सकारात्मक विचार व्यक्ति के सभी प्रयत्नों को पूर्ति के लिए प्रवृत्त करते हैं। स्पष्टतः सकारात्मक विचार ही सकारात्मक कार्य करने को प्रेरित करेगा। योग का यह सबसे अधिक मौलिक और आधारभूत सिद्धान्त है जिसका संबध इच्छाओं और जरूरतों की पूर्ति से है।

योग में यह कहा गया है कि आदमी जो काम करना चाहता है वह पहले उसके दिमाग में आता है। दिमाग में वह विकास-शील बीज के रूप में आता है। वहां वह ठीक से बढ़ना शुरू करता है और अन्त में आचरण और कार्य के द्वारा प्रकाशित होने लगता है। योग के अनुसार छोटे-बड़े सभी कामों के वास्तविक रूप में प्रयोग से पहले उनका दिमाग में पूर्वाभ्यास (रिहर्सल) होता है। दिमाग ही सबका जन्म-स्थान है। सभी काम चाहे एक व्यक्ति के द्वारा किए जाते हुए दिखलाई पड़ें या व्यक्तियों के समूहों के द्वारा किए जाएं, इसी तरह पहले दिमाग में छोटे पैमाने पर किए जाते हैं। सभी काम किसी न किसी के दिमाग की ही उपज हैं जो हमें आश्चर्यजनक एवं विशाल आकार-प्रकार के दिखलाई पड़ते हैं। विचारों का यही महत्त्व है। यदि विचार सकारात्मक नहीं होंगे तो उनका फल निश्चय और स्पष्टता के साथ ठोस रूप में नहीं मिलेगा।

यह बताना महत्त्वपूर्ण है कि आरंभ की अवस्था में कोई भी विचार आसानी से सकारात्मक से नकारात्मक में बदल जाता है। अपने अनुभव से हम यह देखते हैं कि कई व्यक्तियों ने किसी समय बड़े महत्त्व का सकारात्मक विचार विकसित किया था, बाद में उसे नकारात्मक बना दिया। जब उन्होंने सकारात्मक रूपों में विचारों को विकसित किया था तो उन्हें आशा थी कि यह सही तरीके से कार्य का रूप ले लेगा। किन्तु जब विचार ही नकारात्मक बन गया

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

तो सारी बातें वहीं खत्म हो गईं। जो व्यक्ति अपने विचारों को सकारात्मक से नकारात्मक बनाते हैं तो उसका कारण यह है कि वे कुछ शत्रुओं के शिकार बन जाते हैं। अभी उनके सकारात्मक विचार पनप ही रहे होते हैं कि ये शत्रु उन्हें नष्ट कर देते हैं। विचार के मूर्तरूप होने के पहले ही वे इसे बर्बाद कर देते हैं।

ये शत्रु असंख्य हैं। कुछ भीतरी हैं और कुछ बाहरी। कुछ शत्रु व्यक्ति के दिमाग में ही रहते हैं। किन्तु सबसे बड़ा शत्रु बाहर रहता है। हमें इन शत्रुओं को जानना है और इनसे अपने विचारों को बचाना है। अब हम यह स्पष्ट करें कि ये शत्रु कौन-कौन हैं और ये उस तरह का काम क्यों करते हैं।

सकारात्मक विचारों के शत्रु

मूलतः दो प्रकार के शत्रु होते हैं। इनमें एक तो व्यक्ति के भीतर ही रहता है और दूसरा उसके समीप रहता है। भीतर रहनेवाले शत्रु हैं—भय तथा उद्देश्य का अनिश्चय। इन भावनाओं के कारण सकारात्मक विचार दब जाते हैं। कई बार व्यक्ति अपने को बदलने और सुधारने के लिए कदम उठा सकता था, किन्तु अपने निराधार और काल्पनिक भय के कारण रुक गया। जहां उसे बड़ा पुरस्कार मिलता वहां भयरूपी शत्रु के कारण सारी बातें कुचल दी गईं। इसी तरह उद्देश्य का अनिश्चय किसी आदमी को इतना अधिक कमज़ोर कर देता है कि वह अपने विचारों को मूर्तरूप देने के लिए कोई कदम उठाने से हिचकता है। ये तो भीतरी शत्रु हैं। बाहरी शत्रु तो सबसे हानिकारक है।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि सकारात्मक विचार का सबसे बड़ा शत्रु हमारा मित्र ही होता है। इसे मैं साफ-साफ दुहरा दूं। पहले दर्जे का शत्रु हमारा मित्र ही होता है। यद्यपि कुछ संबंधी, परिचित और परिवार के लोग भी शत्रु का काम कर सकते हैं, किन्तु वे मित्रों के समान आक्रामक, दबाव डालनेवाले और विध्वंसक नहीं होते।

आप जानना चाहेंगे कि मित्र क्यों शत्रु का काम करता है? वह क्यों किसी सकारात्मक विचार का और वह भी अपने मित्र के ही विचार का शत्रु होता है? साधारण तौर पर यह समझा जाता है कि कोई मित्र सहायता करता है, उत्साह और सहयोग देता है

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

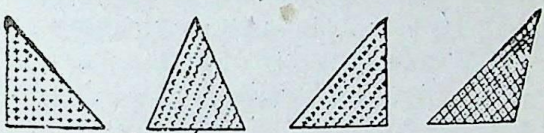
Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

किन्तु इसके उल्टे हम कह रहे हैं कि वह सकारात्मक विचारों का विनाशक है। ऐसा क्यों ?

इस पहलू की व्याख्या करने के लिए हम यह जान लें कि लोग मित्रता क्यों बढ़ाते हैं। क्या कारण है कि लोग खास तरह के लोगों से ही दोस्ती करते हैं, सबसे नहीं ? मित्रता उन लोगों के बीच ज्यादा बढ़ती है जिनमें कुछ बातें समान होती हैं। यह समान रुचि हो सकती है या समान लक्षण, प्रथा, आचरण, दृष्टिकोण, व्यवसाय या विश्वास हो सकता है। कोई समान तथ्य आवश्यक है जिससे लोग निकट से निकट खिंचें और दोस्ती करें। जब तक ये व्यापक तथ्य नहीं होते दोस्ती बढ़ और ठहर नहीं सकती।

चित्र के द्वारा मैं यह उदाहरण दूं कि कैसे समान लक्षण रहने पर मित्रता बढ़ती है। मान लीजिए कि क ख ग और घ में मित्रता है। चूंकि वे मित्र हैं इसलिए नीचे दिए चित्र में वे अधिक समान दिखाई पड़ते हैं—

क, ख, ग और घ में मित्रता के समान लक्षणों का निर्देशक चित्र।



चित्र 9

ख के सम्भावित स्तर तथा लक्षणों को दिखाने वाला चित्र, अगले पृष्ठ पर देखें, जिसमें ख की योजना का निषेध अपने मित्रों द्वारा किया गया है।

इन उदाहरणों से हम पाते हैं कि यद्यपि इन मित्रों में कुछ अन्तर है किन्तु ये बहुत साधारण ढंग के हैं। मूलतः उनका आकार-प्रकार, शैली और आचरण भिन्न होने की अपेक्षा अधिक समान ही हैं। उनमें समानता भिन्नता की अपेक्षा अधिक प्रभावपूर्ण है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

ये समान बातें ही उनको आपस में बांधे रहती ह और साथ रखती हैं। दोस्ती इसीलिए स्थिर है।

चूंकि वे मित्र हैं इसलिए घर पर, मधुशाला में, रेस्तोरां में या क्लब में प्रायः मिलते रहते हैं। वे गप्प करते हैं, आपस में मजाक करते हैं, खाते-पीते हैं और इस तरह उनका समय अच्छी तरह कटता है। वे कभी-कभी बाहर भी जाते हैं और दिलचस्प पार्टियों का भी आयोजन करते हैं। आपसी संगति में वे खुश रहते हैं। इसी तरह उनकी यह दोस्ती काम करती है और अपने को प्रकाशित करती है। अब देखिए कि क ग और घ ये तीनों मित्र ख के सकारात्मक विचार के शत्रु का काम कैसे करते हैं।

मान लीजिए कि ख ने अभी हाल में एक उद्योग शुरू करने का विचार किया। जब वह किसी दूसरे शहर में अपने किसी संबंधी से मिलने गया था तो वहां उसकी भेंट कुछ उद्योगपतियों से हुई और उसने अपना निजी उद्योग शुरू करने का विचार किया। यद्यपि वह पिछले कई महीनों से कुछ करने की योजना बना रहा था, फिर भी यह विचार अभी तक स्थिर नहीं हो सका था। केवल हाल-हाल में ही उसने अपने विचार को निश्चित रूप-रेखा दी थी और वह जान गया था कि उसे क्या करना है। ख के दिमाग में एक सकारात्मक योजना ने जगह बना ली थी।

अब हम देखें कि उसकी सकारात्मक योजना की क्या दशा होती है जब वह इसे अपने मित्रों को बतलाता है।

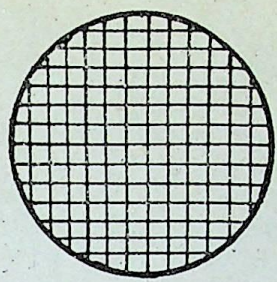
जब ख घर लौटा तो एक मधुशाला में अपने तीनों मित्रों से मिलने का उसे अवसर मिला। जब वे लोग पी रहे थे तो ख ने यह बतलाया कि उसके संबंधी के शहर की उसकी यात्रा कितनी अच्छी रही, कैसे वह वहां के सर्वाधिक प्रसिद्ध उद्योगपतियों से मिलने का सौभाग्य पा सका और कैसे उसने अपना निजी उद्योग खोलने का विचार किया। अपने मित्रों की संगति में उसकी मनोदशा खूब अच्छी थी। इसलिए वह कहता चला गया—

"मैंने एक कारखाना खोलने का निश्चय किया है। मैं जल्द ही इसकी रूपरेखा प्रस्तुत करने जा रहा हूं और इसी काम में अपनी सारी बचत लगा देने की मेरी योजना है।"

यह सुनकर क, ग और घ को बहुत आश्चर्य और विस्मय हुआ। उनके लिए यह बड़ा आघात था। क्योंकि ख यदि उद्योग

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 10. ख

खड़ा करता है तो वे एक अच्छे मित्र से वंचित हो जाएंगे। ख बहुत व्यस्त हो जाएगा तथा अपने अनेक कामों में लगा होने के कारण इन लोगों से संगति ठीक नहीं बैठ सकेगी। तब ख का आकार-प्रकार, पद और स्तर बिलकुल दूसरा ही प्रतीत होगा। यदि उनका वश चले तो वे ख को अपनी योजना को कार्यान्वित नहीं करने देंगे। आश्चर्य प्रकट करते हुए ग ने कहा—

"किसीने हमारे मित्र ख को बहका दिया है। कोई भी विद्या-बुद्धि वाला आदमी अब उद्योग में पैसा लगाने की योजना की बात भी नहीं सोचता। पुराने उद्योगपति भी श्रमविवाद, कर-प्रणाली तथा सरकारी नियंत्रण के कारण धन गंवाते जा रहे हैं। अब तो निजी उद्योग लाभदायक धन्धा नहीं रहा।"

ग अपनी बात खत्म करता, इसके पहले ही घ बोल पड़ा—

"अरे बाप! कोई व्यक्ति हमारे मित्र ख को बर्बाद करना चाह रहा है। उन लोगों ने यह भलीभांति सोच रखा होगा कि हमारे मित्र को गुमराह करें और उसका धन हड़प लें।"

इसी बीच घ की बातों को आगे बढ़ाते हुए क ने कहना शुरू किया—

"आप जानते हैं मैं भी वही बात कहने जा रहा था। कोई

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

आदमी इसके धन को हड़पने की सोच रहा होगा। किन्तु हम इसके मित्र हैं। यह हमारा दायित्व और कर्त्तव्य भी है कि अपने मित्र को ठगे जाने और गुमराह होने से बचाएं।"

अपने मित्रों की बातें सुनकर ख सोचने लगा कि शायद वह योजना बनाने की गलती कर रहा है। उसने सोचा कि यदि गलती न हुई होती तो उसके तीनों मित्र उसकी योजना का विरोध क्यों करते ? यह विचार कर कि शायद वह गलती पर है, उसने निर्णय लिया—

"अच्छा मित्रो ! मुझे खेद है कि पहले आप लोगों से सलाह नहीं ले सका। मैं अपने विचार और योजना में गलती कर रहा था। यह तो अच्छा हुआ कि गम्भीरता से काम करने के पहले ही सभी बातें साफ हो गईं। अब मैं उद्योग आरम्भ करने का विचार ही छोड़ देता हूं।"

जब उसके मित्रों ने इसे सुना तो उन्होंने विजय की अनुभूति की मानो एक बड़ी लड़ाई जीत ली गई। अब क, ग और घ में अधिक से अधिक शराब का आर्डर देने की होड़ मच गई। खुशी मनाने के लिए उन सबों ने खूब खर्च किया। ऐसा उन्होंने पहले कभी नहीं किया था। जैसा कि पहले कहा जा चुका है, उद्योग खोलने के उसके सकारात्मक विचार को नष्ट करने में इन मित्रों ने पहले दर्जे के शत्रु का काम किया।

इस उदाहरण को ऐसी किसी भी स्थिति में लगाया जा सकता है जहां कोई व्यक्ति कुछ नई बात या साहस का काम करने के लिए अपने दोस्तों की सलाह और विचार लेता है। इन सभी स्थितियों में व्यक्ति को ऐसा ही अनुभव होगा।

जब कभी कोई आदमी अपनी उस योजना को प्रकाशित करता है जिसके पूरा होने पर उसके स्तर में परिवर्तन हो जाएगा, तो उसके मित्र अवश्य ही इसमें अड़ंगा लगाएंगे। कभी-कभी तो उसके मित्र उसका ध्यान हटाने के लिए पैसा खर्च करने में भी संकोच नहीं करेंगे। ऐसा भी हो सकता है कि वे उसकी योजना और नये विचार को भुलावा देने के लिए अवैध तरीके भी अपनाएं। इन्हीं कारणों से यह कहना ठीक है कि मित्र सकारात्मक विचारों के लिए पहले दर्जे के शत्रु हैं।

मित्रों के शत्रु के समान व्यवहार करने के कई कारण हैं।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

ईर्ष्या की भावना हो सकती है अथवा अपने मित्र के स्तर में संभावित वृद्धि के कारण हीनता की भावना हो सकती है अथवा अपने ही वर्ग मे सिर्फ उसे बनाए रखने का उद्देश्य हो सकता है। चूंकि ये सभी भावनाएं और उद्देश्य गुप्त रख जाते हैं, इसलिए व्यक्ति के लिए उन्हें तत्काल भांप सकना कठिन है। मित्रों के लिए जो भी तथ्य, उद्देश्य और कारण हों, एक बात जरूरी है कि वे सकारात्मक विचारों के लिए शत्रु के समान व्यवहार करते हैं, खास कर जब वह विचार अधिक महत्त्व या ढंग का हो।

यह पूछा जा सकता है कि यदि मित्र शत्रु का काम करते हैं तो नया काम करने के लिए किससे सलाह लें?

नये विचारों के लिए किससे सलाह लें?

कर्मयोग और ज्ञानयोग के सिद्धान्तों के आधार पर यह दृढ़ता से कहा जा सकता है कि अपने-अपने क्षेत्रों के विशेषज्ञों, व्यवसायियों तथा सफल व्यक्तियों से सलाह लें, क्योंकि उनके विचार निश्छल और विश्वसनीय होंगे। आपको गुमराह करने के लिए उनका कोई उद्देश्य नहीं होगा। जो आदमी सफलता पा चुके हैं वे दूसरों को सफल होते और साहसिक काम करते देखकर खुश होंगे। व्यवसायी लोग आपको सही रास्ता दिखाकर अपना सुयश बढ़ाएंगे।

इसलिए यदि योजना नई और बहुत ही अनोखी हो, और यदि आप समझें कि इसे पूरा करने पर जीवन में आपका स्तर और पद बिल्कुल भिन्न तथा अभी की अपेक्षा ऊंचा हो जाएगा, तो इसे पूरा करने के लिए कभी भी अपने मित्रों के विचार न पूछें। यह जोर देकर कहा जा रहा है और सलाह दी जाती है कि विशेषज्ञों, व्यवसायियों तथा अपने खास क्षेत्रों में सफल हुए व्यक्तियों से ही सलाह लें।

कहने का यह मतलब नहीं कि मित्र बनाइए ही नहीं। इसे गलत न समझें। मित्र बनाइए, मित्रों की संगति में रहकर जीवन का आनन्द उठाइए; किन्तु आप अपने मित्रों को आपके भविष्य या मार्गदर्शन, नियंत्रण और निर्धारण करने मत दीजिए। जरूरत हो तो कुछ समय के लिए अपने कुछ मित्रों की संगति छोड़ दीजिए।

आपको अपने नये विचारों को काम में लाने के लिए जो बात जरूरी हो, वही करना है। तभी आपका भविष्य बेहतर होगा. जीवन-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

स्तर ऊंचा होगा, आनन्द और स्वास्थ्य भी अधिक अच्छा रहेगा। आपको जल्द ही अच्छे मित्र मिल जाएंगे जिनकी संगति में आप अपने को बहुत ऊंचा उठा हुआ तथा सम्मानित पाएंगे। इस प्रकार आप अपने सकारात्मक विचारों को निश्चित और ठोस आकार दे सकेंगे। साथ ही आप काफी ऊंचे स्तर के नये मित्र भी पाएंगे। फिर भी आपके बहुत-से पुराने मित्र भी मित्र बने रहेंगे।

सकारात्मक चिन्तन के तरीके

पिछले पृष्ठों में हमने विचार किया है कि सकारात्मक चिन्तन क्या है और किसी चीज की पूर्ति में इसका क्या महत्त्व है? अब प्रश्न है कि कोई सकारात्मक विचार को कैसे बढ़ाए और अपने दिमाग में रचनात्मक रूप से लगातार इसे कैसे धारण करे? हम सकारात्मक विचार को कैसे पहचानें? इसपर हम किस तरह काम करें कि उसे पूरा करने में हमारा उचित ध्यान लगे। अगले पृष्ठों में वर्णन किए जानेवाले तरीके से व्यक्ति को सकारात्मक चिन्तन के विकास में सहायता मिलेगी और उसकी पूर्ति का रास्ता भी मिलेगा। इस विधि तथा इसके उपयोग के ज्ञान से किसी व्यक्ति को अपने कार्य की पूर्ति में अपने विचारों के अनुसार सहायता मिलेगी।

जब हम सकारात्मक विचारों के प्रकारों और वर्गों को जान लेंगे तभी इस तरीके का बेहतर उपयोग होगा। यह शीघ्र ही स्पष्ट होगा कि तरीके का सही प्रयोग करने के लिए वर्गीकरण जरूरी है। इसलिए पहले हम सकारात्मक विचारों के प्रकारों और रूपों को अलग-अलग समझ लें।

सकारात्मक विचारों के प्रकार

सकारात्मक विचार मूलतः व्यक्ति की इच्छाओं और आवश्यकताओं का बोध कराते हैं। व्यक्ति को आजकल या उसके बाद क्या जरूरत है, इसीसे इसका सम्बन्ध है। हम जानते हैं कि व्यक्ति अपने जीवन में अनेक चीजें चाहता है। उसकी इच्छा या इच्छाएं जो भी हों, उन्हें निम्नांकित तीन वर्गों में बांटा जा सकता है—

1. दीर्घकालीन इच्छाएं

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

2. मध्यकालीन इच्छाएं
3. अल्पकालीन इच्छाएं

जिस तरीके का हम विवेचन करने जा रहे हैं, वह इच्छाओं के उपर्युक्त तीनों वर्गों के विषय में है। इस मान्यता और स्पष्टीकरण के साथ अब हम तरीकों का विवरण प्रस्तुत करें।

तरीका : तीन कार्ड तैयार कीजिए। ये कार्ड कड़े कागज़ के बने हों। इनका आकार ऐसा हो कि जेब में आसानी से रखे जा सकें। प्रत्येक कार्ड को एक शीर्षक या संख्या दे देनी चाहिए। कार्ड संख्या एक दीर्घकालीन इच्छाओं का द्योतक होगा, कार्ड संख्या दो में मध्यमकालीन इच्छाएं रहेंगी तथा कार्ड संख्या तीन में अल्पकालीन इच्छाओं का प्रतिनिधित्व होगा।

कार्ड संख्या एक पर अपनी उन सभी इच्छाओं को लिख दीजिए जिन्हें आप लम्बे अरसे में पूर्ण होते देखना चाहते हैं। इस काड में आपकी वे सभी इच्छाएं आ जाएं जिनकी पूर्ति आप आगामी एक वर्ष या कई वर्षों में चाहेंगे। इन्हें साफ-साफ एक क्रम से लिख लीजिए।

अपने कार्ड संख्या दो पर उन इच्छाओं को लिखिए जो न तो तात्कालिक हैं और न दीर्घकालीन। इसपर ऐसी इच्छाओं की गिनती हो जिनकी पूर्ति आप कुछ महीनों में या एक वर्ष के भीतर चाहते हों। इस कार्ड पर संख्या के क्रम से अपनी सभी मध्यमकालीन इच्छाओं को साफ-साफ लिख दीजिए।

अपने तीसरे कार्ड पर उन बातों या कामों को लिख दीजिए जिनकी पूर्ति आप कल या दो-चार दिनों के अन्दर चाहते हों। यह कार्ड उन छोटे या बड़े कामों की सूची रखेगा जिन्हें समाप्त करना या होना आप कल या एक सप्ताह के अन्दर चाहते हों।

इन कार्डों को तैयार करके आपने अनोखा काम किया है। अब आपकी सभी इच्छाएं और ज़रूरतें, वे चीजें जिन्हें आप पूरा करना चाहते हैं और आपकी सारी योजनाएं आपके सामने ठोस रूप में वर्तमान हैं। जो विचार पहले बिखरे हुए थे अब शृंखलाबद्ध हो चुके हैं। जिन इच्छाओं पर उचित ध्यान नहीं जाता, वे भी अब प्रकाशित हो चुके हैं। अब आप निश्चित रूप से जानते हैं कि आपके दिमाग में कौन-सी बड़ी और छोटी चीजें हैं जिन्हें आप या तो बहुत दिनों से चाहते रहे हों या आज चाहते हैं। वे सभी

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

निश्चित और ठोस रूप में आपके सामने हैं।

ऐसा करने से इस तरीके का एक बड़ा चरण समाप्त हो चुका। अब आपको अधिक अच्छे शत-प्रतिशत परिणाम के लिए कुछ और करने की जरूरत है। कार्डों को तैयार होने पर एक ऐसे एकान्त स्थान में रख दीजिए जहां आप उन्हें आसानी से देख सकते हों। आपका शयनकक्ष, आपकी जेब या ब्रीफकेस उन्हें रखने के लिए उचित स्थान कहा जा सकता है।

अब रात में सोने जाने के ठीक पहले इन कार्डों को ध्यानपूर्वक सावधानी से पढ़िए। पढ़ने में शीघ्रता न करें, धीरे-धीरे पढ़ें। सबसे पहले कार्ड संख्या एक को पढ़िए। जब आप उसमें पहली इच्छा से पढ़ रहे हों तो थोड़ी देर ठहरकर इस इच्छा के आकार-प्रकार और प्रकृति पर मन-ही-मन गौर कीजिए। इसी तरह दूसरी, तीसरी तथा अन्य इच्छाओं को पढ़िए। आशय यह है—पढ़िए, रुकिए, विचार कीजिए, मन-ही-मन गौर कीजिए और तब आगे बढ़िए। पूरे कार्ड को इसी तरह पढ़कर रख दीजिए।

अब दूसरे कार्ड को उठाइए, एक-एक करके धीरे-धीरे और ध्यान से सभी चीज़ों को पढ़ जाइए। हर एक चीज़ पर ठहरकर मन-ही-मन गौर कीजिए।

अब तीसरे कार्ड को उठाइए, इस कार्ड की चीज़ों को पढ़ते हुए सभी चीज़ों को पहले एक ही सांस में पढ़ जाइए। अब एक क्षण के लिए अपनी आंखें बंद कर मन में निर्णय कीजिए कि आप पहले किसे करना चाहते हैं। चूंकि इस कार्ड में ऐसी चीज़ें हैं जिनके लिए कई जगह जाना, लोगों से मिलना, खरीदना या सामान देना ढोना पड़ सकता है, इसलिए इन्हें करने में अपने मन में आप समय का हिसाब कर लें। सबसे पहले, उसके बाद दूसरे, तीसरे इत्यादि को करने की प्राथमिकता रखें। जब मन में गौर करने और निर्णय लेने का काम हो जाए तो कार्ड को फिर पढ़िए। अब यदि जरूरत हो तो उन चीज़ों की संख्या उस क्रम से फिर बैठा लें जिस क्रम से आपने अपने मन में प्राथमिकता दी है। जब यह हो जाए तो इन कार्डों को अपनी जगह पर रख दीजिए। ऐसा करके आपने इस तरीके का दूसरा महत्त्वपूर्ण काम कर लिया है। किन्तु शत-प्रतिशत पूर्ति के लिए आपको इस तरीके के अन्तिम चरण में भी जाने की जरूरत है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

यह अन्तिम चरण जिसे आप करने जा रहे हैं, आसन है। यदि आप नियमपूर्वक ध्यान का अभ्यास कर रहे हों तो इस तरीके को अपने ध्यान के दौरान भी प्रयोग में ला सकते हैं। जो लोग ध्यान में प्रशिक्षित नहीं हैं उनके लिए तरीके का वर्णन नीचे किया जाता है—

सोने जाने के पहले अपने हाथ धो लें, दांत साफ कर लें, और साफ-सुथरे हो जाएं। शयन के पूर्व सामान्य रूप से जो तैयारी करते हों, जैसे—बत्ती बुझा देना, रेडियो बन्द कर देना या ऐसी अन्य बातें, तो यह सब कर लें। अब बिछावन पर जाएं। बिछावन पर पीठ के सहारे लेट जाएं। सिर के नीचे कोई तकिया न रखें। खूब आराम से पड़े रहें।

विश्राम की अवस्था में पड़े रहकर आंखें बंद कर लें। पूरे शरीर को ढीला छोड़े रखें। अब मन-ही-मन अपने दीर्घकालीन कार्ड को देखें। एक-एक चीज पर सरसरी दृष्टि डालें। उन्हें देखने में आपको एक-दो मिनट अवश्य लगना चाहिए। यही काफी है। अब मध्यकालीन कार्ड पर गिनाई गई चीजों पर गौर कीजिए। वहां अंकित चीजों पर भी मन-ही-मन सरसरी दृष्टि डालिए। जिन्हें आप प्राप्त करना या पूर्ण करना चाहते हैं उन चीजों के आकार-प्रकार को देखिए। अब तीसरे कार्ड पर आइए। इस कार्ड की हर चीज को देखिए। यह विचार कीजिए कि कौन-सी चीज आप पहले करना चाहेंगे और किस क्रम से। हर चीज पर अधिक समय देने की जरूरत नहीं है। सभी चीजों पर केवल मानसिक प्रकाश डालना है। एक-दो मिनट इसके लिए काफी हैं।

जब आप यह सब कर चुकें तो अपने जीवन को सुधारने के लिए यह नया कदम उठाने के लिए अपना धन्यवाद कीजिए। अपनी आंखें खोलकर इस प्रक्रिया को समाप्त कीजिए। विश्राम की स्थिति बदल दीजिए। सिर के नीचे तकिया रखकर सो जाइए। किसी भी उस चीज को याद करने की कोशिश न कीजिए जिसपर आप यह अनोखा तरीका लगा चुके हैं। यह शत-प्रति-शत पूर्ति का सुख अवश्य देगा।

अन्त में मैं यह कह सकता हूं कि आपको बहुत शीघ्र ही यह देखकर आश्चर्य होगा कि जिस किसी चीज को आप पाना चाहते थे वह पूरी होती जा रही है। आपको अपने चिन्तन, उपाय और

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

इच्छाओं की पूर्ति की प्रणाली पर विश्वास हो जाएगा।

आवश्यक सुझाव

यह सुझाव कार्डों की अवधि और पुनः लेखन के विषय में है। आप जानते हैं कि आपके कार्ड तीन विभिन्न ढंग के हैं। दीर्घ-कालीन कार्ड में ऐसी बातें हैं जिनका परिवर्तन जब तब नहीं होगा और आपको बहुत समय तक इसे बदलने की ज़रूरत नहीं है।

कार्ड संख्या दो को एकाध महीने में बदलने की ज़रूरत पड़ सकती है। किन्तु कार्ड संख्या तीन को कुछ दिनों में या प्रतिदिन भी बदलना पड़ सकता है। इस तीसरे कार्ड को ज़रूरत के अनुसार बदलते रहिए।

यह सलाह दी जाती है कि जब किसी खास कार्ड की इच्छाएं पूरी हो जाएं तो इन्हें काट दीजिए। यदि किसी कार्ड की सभी बातें पूरी हो गई हों तो नया कार्ड बनाइए।

इसके अतिरिक्त, जब आप यह समझें कि आपकी कुछ नई इच्छाएं बनी हों, खासकर दीर्घ या मध्यकाल वाली, तो उन्हें सम्बद्ध कार्डों पर लिख लीजिए। सुझाव का सारांश यह है कि सभी कार्डों को अद्यतन रखिए।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

कुछ चुने हुए
आसन और प्राणायाम

ये चुने हुए आसन और प्राणायाम उन लोगों के लिए उपयुक्त हैं, जो बिना किसी योग-शिक्षक की व्यक्तिगत सहायता के, घर पर स्वयं अभ्यास करना चाहेंगे। इस चयन में, यद्यपि केवल दस आसन और मात्र एक प्राणायाम हैं, फिर भी घर पर अभ्यास के लिए लाभ और उपयुक्तता की दृष्टि से ये सर्वोत्तम हैं। शारीरिक स्वस्थता के लिए प्रत्येक आसन का विशिष्ट गुण, मूल्य एवं महत्त्व है। ये सभी सुगम हैं और कोई भी कष्टकर नहीं है। किसी भी आयु एवं शारीरिक गठन के व्यक्ति द्वारा इनका अभ्यास किया जा सकता है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए इन सबका या केवल कुछ ही आसनों का नियमित अभ्यास सर्वथा पर्याप्त होगा। इनकी गुणवत्ता पर बल देने के लिए मैं कहना चाहूंगा कि इस चयन में कुछ आसन इतने मूल्यवान एवं लाभदायक हैं कि इनमें से केवल एक का भी नियमपूर्वक अभ्यास सुन्दर स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए पर्याप्त होगा। आगे के पृष्ठों में प्रत्येक आसन का पृथक्-पृथक् वर्णन किया गया है तथा उसकी क्रिया-विधि, लाभों, प्रतिबन्धों के साथ-साथ उसकी उपयोगिताओं एवं गुणों को पूरी तरह दर्शाया गया है।

योग का अभ्यास क्यों करें ?

आधुनिक पुरुषों अथवा महिलाओं के लिए योग का प्रशिक्षण क्यों आवश्यक है इसके अनेक कारण हैं। यह न केवल सबल स्वास्थ्य प्रदान करता है, बल्कि कुछ खास अन्तःशारीरिक एवं मानसिक गुणों की सृष्टि भी करता है, जो किसी अन्य शारीरिक पद्धतियों द्वारा उपलब्ध नहीं हो सकते। यहां केवल कुछ चीजों का उल्लेख वांछनीय होगा : योग आहार-व्यवस्था में कमी लाए बिना

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

शरीर के वजन को नियन्त्रित करता है; व्यक्ति की ऊंचाई तथा शारीरिक बनावट के अनुपात में शरीर के विभिन्न अंगों को विकसित करता है आनंद, शक्ति, आत्मविश्वास तथा बल प्रदान करता है; तनावों, घबराहट, परेशानियों तथा उदासी को दूर करता है; रोग, हृदय-पीड़ाओं तथा उदर-पीड़ाओं को रोकता है; अभ्यासकर्त्ताओं में सौंदर्य, मोहकता तथा आकर्षण की सृष्टि करता है; धारणा के प्रशिक्षण, मानसिक अनुशासन तथा योग-दर्शन के सम्यक् ज्ञान द्वारा किसी लक्ष्य एवं महत्त्वाकांक्षा की प्राप्ति कराता है।

आसनों के लिए आवश्यकताएं

योगासनों के अभ्यास के लिए कुछ आवश्यकताओं की पूर्ति आवश्यक है, जिसकी जानकारी आपको अवश्य रहनी चाहिए। इन आवश्यकताओं का संबंध उपयुक्त स्थान, उपयुक्त आहार तथा उपयुक्त शारीरिक अवस्था की सुलभता से है। चूंकि इन आवश्यकताओं का वर्णन द्वितीय अध्याय में पहले ही किया जा चुका है, इसलिए पाठकों को परामर्श दिया जाता है कि वे किसी आसन का अभ्यास प्रारम्भ करने के पहले वहां वर्णित अभ्यास के लिए अनिवार्य शीर्षकों के अंश अवश्य पढ़ लें। यहां अधिक महत्त्वपूर्ण तथ्यों में से कुछ का उल्लेख करना पर्याप्त होगा ताकि आप उनके सम्बन्धों में सावधान रहेंगे। योगाभ्यास का स्थान साफ-सुथरा तथा हवादार होना चाहिए। आपका शरीर भोजन से भारी नहीं, बल्कि हलका होना चाहिए। महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि योग का अभ्यास खाली पेट रहने पर ही किया जाना चाहिए। अतएव, यदि आप भोजन करने के पश्चात् अभ्यास करना चाहते हैं, तो दो घंटे या इससे अधिक समय तक रुक जाएं और उसके बाद अभ्यास करें। योगाभ्यासियों को संतुलित आहार अवश्य लेना चाहिए तथा गरम पदार्थ का परित्याग कर देना चाहिए। योगाभ्यास के समय शांति बनाए रखें। उस समय किसी अन्य शारीरिक एवं मानसिक क्रिया-कलाप से दूर रहें।

दूसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आप प्रत्येक आसन के बारे में दिए गए निर्देशों का अनुसरण अवश्य करें। चूंकि प्रत्येक आसन की अपनी निजी विशिष्टता और शारीरिक तथा श्वासक्रिया-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

सम्बंधी आवश्यकताएं होती हैं, इसलिए प्रत्येक आसनों का अभ्यास विशेष रीति से किया जाए। इनके वैज्ञानिक मूल्यों को समझने के लिए आपको दृढ़तापूर्वक परामर्श दिया जाता है कि आप प्रथम अध्याय को ध्यानपूर्वक पढ़ें। जैसा कि आप जानते हैं, किसी पद्धति के लिए, जो वैज्ञानिक होती है, संतोषजनक परिणाम प्राप्त करने के लिए स्वभावतः यह आवश्यक है कि कुछ खास नियमों, सिद्धांतों तथा क्रियाविधि का पालन किया जाए। इसके अतिरिक्त यदि इन नियमों, सिद्धांतों और क्रियाविधियों का अनुसरण नहीं किया जाए, तो हानि या क्षति हो सकती है। याद रखें कि आप कोई व्यायाम करने नहीं जा रहे हैं, बल्कि योगाभ्यास करने जा रहे हैं, जो शारीरिक तथा मानसिक कुशलता-प्राप्ति की एक वैज्ञानिक पद्धति है। तब उन नियमों तथा सिद्धांतों की अनिवार्यताओं का अनुसरण किए बिना आप संतोषजनक परिणाम की आशा किस प्रकार कर सकते हैं? मैं आशा करता हूं कि यौगिक सिद्धांतों के महत्त्व पर बल देने के लिए काफी कहा जा चुका है। यदि आप इन नियमों, सिद्धांतों और क्रियाविधि का अनुसरण करें तो मैं आपको आश्वस्त कर सकता हूं कि आप केवल कुछ सप्ताहों के अभ्यास से ही योग के शवदानों से पुलक-विभोर हो जाएंगे।

अधिक अच्छे परिणाम के लिए आवश्यक है कि आप प्रतिदिन अभ्यास अवश्य करें। यदि आप सप्ताह में 5 दिन भी अभ्यास कर लेते हैं, तो परिणाम सर्वथा संतोषकर होगा। किंतु यदि आप एक दिन तो अभ्यास करते हैं, पर दूसरे दिन छोड़ देते हैं और फिर चौथे दिन अभ्यास करते हैं, तो इस प्रकार आप अपना समय ही बरबाद करेंगे। इसके अनियमित अभ्यास का कोई अच्छा परिणाम नहीं होगा। यदि आप अच्छा स्वास्थ्य, योगविधि द्वारा संतुलित एवं सामंजस्यपूर्ण जीवन चाहते हैं तो प्रतिदिन लगभग पन्द्रह मिनट तक नियमपूर्वक योगाभ्यास अवश्य करें। यदि आप यात्रा कर रहे हों या ऐसी परिस्थिति का सामना, जबकि आपके लिए नित्य का अभ्यास जारी रखना सम्भव नहीं हो सके, तो परामर्श दिया जाता है कि आप बिल्कुल ही छोड़ दें। उसे तब शुरू करें जब आप नियमपूर्वक अभ्यास जारी रख सकें। इस प्रकार यह आपके लिए प्रतिफलदायक होगा तथा इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं पड़ेगा।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

आराम : योग में, आराम करना उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना आसनों का अभ्यास। यदि आप केवल आसन ही करते हैं और आवश्यक समय में आराम नहीं करते, तो आपका सारा अभ्यास व्यर्थ है। आसनों का अभ्यास तभी सार्थक तथा उत्तम व फलदायक है जब आप आराम के लिए भी समय देते हैं। किन्तु आराम क्या है? आराम कब करना चाहिए? आराम किस प्रकार करना चाहिए? आराम का अर्थ है—इच्छित कालावधि में शारीरिक तथा मानसिक क्रिया-कलाप से मुक्त होना। जब सभी आसनों का अभ्यास पूरा हो जाता है तब आराम की यह अवधि आती है। दूसरे शब्दों में, अपने सभी योगासनों के अन्त में आप आराम करें। आराम का सामान्य सिद्धांत यह है कि आप वास्तविक अभ्यास में जो समय लगाते हैं, उसका चतुर्थांश आराम के लिए दें। उदाहरणार्थ यदि आप आसनों के अभ्यास में आधे घंटे या 30 मिनट का समय लगाते हैं तो आपके आराम का समय होगा साढ़े सात मिनट।

भूमि पर विश्राम या शिथिलन की अवस्था में लेटकर आराम करें। यदि आप शवासन कर सकते हों तो यह अत्यन्त ही प्रति-फलदायक होगा। शवासन करने की विधि के लिए कृपया चतुर्थ अध्याय (योग-निद्रा या विश्राम-आसन) देखें। आराम की अवधि की समाप्ति के उपरान्त आप जो कुछ करना चाहते हैं, जैसे भोजन करना, बाहर जाना, स्नान या कोई भी दूसरा काम, उसके लिए आप स्वतन्त्र हैं।

दूसरा बिन्दु, जिसे स्पष्ट करना यहां आवश्यक है, 'दो प्रकार के आराम' के विषय में है। एक प्रकार के आराम की आवश्यकता आसनों के मध्य पड़ती है और दूसरे प्रकार के आराम की आवश्यकता सभी आसनों के अंत में। दूसरे प्रकार के आराम की व्याख्या पहले ही की जा चुकी है। अतएव मैं यहां पहले प्रकार के आराम की व्याख्या करना चाहूंगा। दो आसनों के बीच का आराम अति अल्पकालिक होता है। यह छः से आठ सेकेंड का आराम है। इस स्थिति में, किसी खास आसन की समाप्ति होने पर आप ठीक दो या तीन स्वाभाविक सांस लें और उसके बाद उसी आसन का दूसरा-चक्र (दौर) या किसी दूसरे आसन का अभ्यास प्रारम्भ करें। यह स्पष्टीकरण इसलिए आवश्यक था कि आराम

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

के प्रथम प्रकार और द्वितीय प्रकार में द्विविधा या भ्रांति न रहे। इस भ्रांति-निवारण के लिए हम प्रथम प्रकार को 'विश्राम' (relax) और द्वितीय प्रकार को 'आराम' (rest) कहेंगे।

स्नान करना : आप या तो योगाभ्यास के पहले या उसके बाद स्नान कर सकते हैं। आप इस सम्बन्ध में स्वयं चुनाव कर लें। यदि आपको योगाभ्यास के बाद स्नान करना पसन्द हो तो आराम के समय की समाप्ति के बाद स्नान कर सकते हैं, प्रातःकाल जलपान करने के पहले यदि योगाभ्यास करना चाहें, तो शारीरिक क्रियाशीलता के लिए कुछ समय देने के बाद ही अभ्यास करें। यह शारीरिक क्रियाशीलता पूरी हो जाती है जब आप हाथ-मुंह धोने, शौचादि से निवृत्त होने तथा स्नान करने में अपना समय लगाते हैं। कुछ आसन हैं, जिन्हें शारीरिक क्रियाशीलता के बाद ही अच्छी तरह किया जा सकता है।

समय : योगाभ्यास के लिए कोई खास समय नियत नहीं है। आप अपनी सुविधानुसार समय का चुनाव कर लें। हमारा खयाल है कि सुविधा की दृष्टि से सुबह का समय किसी अन्य समय की अपेक्षा ज्यादा अच्छा है। सुबह में अभ्यास कर लेने पर दिन-रात के शेष समय में आप अन्य कार्यों के लिए स्वतन्त्र हैं। सुबह के इस अभ्यास में विघ्न-बाधा की सम्भावना भी कम रहेगी। किन्तु मैं पुनः कहना चाहूंगा कि इस विषय में आप स्वयं निर्णय लें। अपने अभ्यास के लिए जो समय चुना है, प्रतिदिन आप उसी समय अभ्यास करें। अभ्यास के समय में हेर-फेर नहीं करें। दिन-रात में केवल एक ही बार अभ्यास करें। चौबीस घण्टे की अवधि में एक बार से अधिक अभ्यास करना आवश्यक नहीं है।

अभ्यास प्रारंभ करने संबंधी निर्देश : अपने अभ्यास के प्रथम दिन आप केवल कुछ ही आसन करें। आसनों का प्रारंभ उसी क्रम से करें, जैसा सूचीबद्ध किया गया है। पहले दिन आराम की अवधि-सहित पन्द्रह मिनट से अधिक समय नहीं लगाएं; और उत्तरोत्तर एक महीना बाद इसे बढ़ाकर एक घंटा कर लें। एक घंटे से अधिक समय तक अभ्यास कभी नहीं करें।

गरमी के दिनों में आराम के समय-सहित केवल आधे घंटे तक अभ्यास करें। जाड़े में आराम के समय-सहित अधिक-से-अधिक एक घंटे तक अभ्यास करें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

योग प्रतियोगिता की पद्धति नहीं है। यह व्यक्ति की शारीरिक क्षमता के उपयुक्त पद्धति है, जिसका अर्थ है वही करना, जो संभव हो सके। योग का लाभ अत्यधिक अभ्यास करने में निहित नहीं है, बल्कि इसमें है कि आप किस प्रकार करते हैं। इसमें जो महत्त्वपूर्ण है वह है इसकी क्रियाविधि, न कि सिर्फ अधिकाधिक अभ्यास। अतएव आप अपने अभ्यास में अनावश्यक रूप से ज्यादा जोर न लगाएं। आप केवल उतना ही करें, जितना सुविधापूर्वक आराम से कर सकते हों। यह सच है कि जब कोई अभ्यासकर्त्ता किसी आसन में पूर्णता प्राप्त कर लेता है तब उसका परिणाम अच्छा होता है। किंतु ऐसी स्थिति में, जब कोई व्यक्ति किसी आसन में पूर्णता नहीं प्राप्त कर सकता, तब इसका अर्थ यह नहीं कि कोई लाभ होगा ही नहीं। लाभ तो अभ्यास की विधि से ही प्रारंभ होता है, जो पूर्णता के बिंदु पर अधिकतम हो जाता है। इस प्रकार, आप जितना ही कर सकते हों, उसीसे प्रारंभ करें। ऐसा करने पर ही आप कालांतर में अपने में सुधार लाएंगे।

उज्जयी प्राणायाम

उज्जयी का अर्थ, महत्त्व और विधि का वर्णन करने के पूर्व मैं यह स्पष्ट करना चाहूंगा कि प्राणायाम यौगिक श्वास-क्रिया (अभ्यास) का अत्यन्त मूल्यवान या महत्त्वपूर्ण रूप है। प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं। सर्वाधिक लोकप्रिय तथा व्यापक रूप से अभ्यास किए जानेवाले प्राणायाम ये हैं : **सूर्यभेदी, उज्जयी, शीतली, लोम-विलोम और भस्त्रिका**। कुछ प्राणायाम कठिन और जटिल हैं, फिर भी शारीरिक तथा मानसिक लाभों की दृष्टि से उतने लाभप्रद नहीं हैं। कुछ आसान हैं, किन्तु अतीव लाभप्रद।

इसके अतिरिक्त, प्राणायामों के अभ्यास की क्रियाविधि में भिन्नताएं हैं। कुछ प्राणायाम केवल बैठकर ही किए जा सकते हैं। किन्तु कुछ खड़े होकर, लेटकर या बैठकर किए जा सकते हैं। बैठने की अवस्थाओं में किए जानेवाले प्राणायाम से यद्यपि आंतरिक शुद्धि के सभी अच्छे प्रभाव होते हैं, किन्तु बाह्य रूप से शरीर को ठीक दशा में लाने में इनका उसी मात्रा में लाभकारी प्रभाव नहीं होता। आधुनिक पुरुष या महिला के लिए, जो आंतरिक तथा बाह्य लाभ से संबद्ध हो, खड़ा होकर प्राणायाम का अभ्यास सर्वोत्तम है;

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

क्योंकि इस रूप में किया जानेवाला प्राणायाम जहां आंतरिक प्रणाली को शुद्ध करता है, वही संपूर्ण शरीर को ठीक दशा में लाता है और इस प्रकार साथ-ही-साथ समानुपातिक स्वरूप (शरीराकृति) भी विकसित करता है। इस तरह खड़ा होकर किए जानेवाले प्राणायाम के दोहरे लाभ हैं—आंतरिक तथा बाह्य। चूंकि खड़ा होकर सभी प्रणायामों का अभ्यास नहीं हो सकता, इसलिए हमें उनमें से एक ऐसे प्राणायाम को चुन लेना है, जिसका अभ्यास खड़ा होकर किया जा सकता है। और इस प्रकार, उज्जयी प्राणायाम की सिफारिश की जाती है।

प्राणायाम का अर्थ : 'प्राणायाम' में संस्कृत के दो शब्द संयुक्त हैं—'प्राण' और 'आयाम'। प्राण का अर्थ है—जीवन, जीवनी शक्ति या जीवन-तत्त्व। आयाम का अर्थ है—जीवनी शक्ति या जीवन-तत्त्व का विकास तथा नियंत्रण।

मूलतः प्राणायाम श्वास-क्रिया के अभ्यास का एक रूप है। किसीको आश्चर्य हो सकता है कि यदि यह केवल श्वास-क्रिया का अभ्यास है तो इसे 'जीवनी शक्ति' का विकास तथा नियंत्रण जैसे प्रशंसा-सूचक शब्दों से क्यों महिमा-मंडित किया गया है? इस प्रश्न का उत्तर इसके सिद्धान्त तथा कुछ खास वैज्ञानिक तथ्यों में मिल सकता है, जिनपर यह पद्धति आधृत है। यदि आप एक सरल प्रश्न करें—"कौन सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण एवं जीवन-दायक वस्तु है, जिससे प्राणी जीवित रहते हैं?" और स्वयं इसका उत्तर देने की चेष्टा करें। आप पाएंगे कि वह वस्तु भोजन या जल नहीं है, बल्कि वायु है। कोई व्यक्ति भोजन के बिना बहुत दिनों तक जीवित रह सकता है, जल के बिना कुछ घंटों तक या कुछ दिनों तक, किन्तु वायु के बिना वह कुछ मिनटों से अधिक मुश्किल से जी सकता है। योग-विज्ञान के प्रवर्त्तकों ने इस तथ्य को समझ लिया था कि लोगों में तभी तक जीवन है, जब तक वे सांस लेते हैं। जब सांस रुक जाती है तब जीवन भी समाप्त हो जाता है। इस प्रकार उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि वायु में ही जीवन या जीवनी शक्ति है।

योग के पूर्वपुरुषों की यह मान्यता होने के कारण ही, उन्होंने एक पद्धति विकसित की, जिसके द्वारा वायु की यह जीवनी शक्ति वर्द्धित, विकसित और नियंत्रित की जा सकती है तथा अधिकाधिक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

मात्रा में प्रयुक्त हो सकती है। चूंकि स्वाभाविक श्वास-क्रिया में यह जीवनी शक्ति सामान्य रह जाती है, इसीलिए इसी जीवनी शक्ति को उत्कृष्ट एवं असाधारण रूप से काम में लाने के लिए एक विशेष पद्धति विकसित की गई। और यह (पद्धति) यथार्थतः वही है, जिसकी उपलब्धि प्राणायाम द्वारा होती है। इस यौगिक श्वास-क्रिया द्वारा व्यक्ति उसी जीवनी शक्ति को विकसित तथा नियंत्रित करता है, जिसे हम शक्ति या ऊर्जा का उत्कृष्ट एवं असाधारण रूप कह सकते हैं।

'उज्जयी' का अर्थ : 'उज्जयी' भी संस्कृत भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है—विजेता या विजयी। चूंकि शब्दार्थ इसके महत्त्व को स्वतः प्रकट करता है इसलिए अधिक कुछ भी कहना अनावश्यक होगा। किन्तु मात्र इतना कहा जा सकता है कि आधुनिक नर-नारियों के लिए सभी प्राणायामों में उज्जयी सर्वश्रेष्ठ है; क्योंकि इससे एक ही साथ बाह्य एवं आंतरिक—दोनों प्रकार का लाभ होता है।

उज्जयी प्राणायाम की विधि

उज्जयी प्राणायाम का चार चरणों में अभ्यास करना होता है। उज्जयी का अभ्यास तभी पूरा होता है, जब इन चारों चरणों को शृंखलाबद्ध रूप में तथा विशेष क्रम से संपन्न किया जाए, जैसा कि नीचे दिया गया है—

1. सांस छोड़ना (रेचक)—मुंह द्वारा (तीव्र गति से);

2. सांस लेना (पूरक)—दोनों नासा-रंध्रों द्वारा (धीमी गति से);

3. सांस रोकना (कुंभक)—भीतर फेफड़ों में सांस को रोक रखना;

4. सांस छोड़ना (रेचक) - पुनः मुंह द्वारा (तीव्र गति से)।

जब ये चारों चीजें शृंखलाबद्ध रूप में संपन्न की जाती हैं, तब एक उज्जयी प्राणायाम या उसका एक चक्र पूरा हो जाता है। चूंकि ये चरण केवल एक विशेष विधि से सम्पन्न किए जा सकते हैं, इसलिए आपको सर्वप्रथम अपने को तैयार कर लेना आवश्यक है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

तैयारी की अवस्था : खड़े हो जाएं। अपने पैरों से 45 डिग्री का कोण बनाएं। इसका अर्थ है कि आपकी दोनों एड़ियां सटी हुई हैं और अंगूठे अलग-अलग हैं, जिससे कोणात्मक 'V' आकार बन जाता है। सीधा खड़ा हो जाएं।

देखने की स्थिति : ठीक अपने सामने देखें। आपकी आंखें भूमि से जितनी ऊंचाई पर हैं, उसी धरातल पर देखें। दूसरे शब्दों में, ऊपर और नीचे हर्गिज नहीं देखें। सीधा देखें। प्रफुल्लित रहें और चेहरे पर खुशियाली रहे।

शारीरिक स्थिति : खड़ा रहते समय आपके दोनों हाथ दोनों ओर ढीले लटक रहे हैं। दोनों एड़ियों पर शरीर का भार समान रूप से डालें ताकि आपके कंधे भी एक सीध में रहें। आपको निश्चल, किंतु आराम में रहना चाहिए।

स्वच्छ वायु : उज्जयी प्राणायाम में प्रचुर मात्रा में स्वच्छ वायु की आवश्यकता पड़ती है। यदि आप किसी कमरे में अभ्यास करें तो वहां आर-पार वायु-संचार की व्यवस्था होनी चाहिए। लेकिन यदि आर-पार वायु-संचार सुलभ न हो, तो कमरे की खिड़की या दरवाजे को खोल दें और खुली जगह के समीप खड़े हो जाएं। उज्जयी प्राणायाम करते समय भीतर आ रही वायु को ग्रहण करें। यदि अभ्यास करने की कोठरी या स्थान वातानुकूलित हो और कोई भी खिड़की खोली नहीं जा सकती हो, तो आप निश्चित हो लें कि जहां आप अभ्यास कर रहे हैं, वहां पर्याप्त अनुकूलित स्वच्छ वायु आ रही है।

जैसा कि आप जानते हैं, यह वायु का तथा वायु के साथ किया जानेवाला एकमात्र अभ्यास है। अतएव आप अभ्यास के समय स्वच्छ वायु की आपूर्त्ति पर पूरा ध्यान रखें।

तैयारी-संबंधी उपर्युक्त सभी बातों पर विचार करते हुए अब आप वास्तविक अभ्यास के लिए तैयार हैं।

1. **सांस छोड़ना (रेचक)** : मुंह द्वारा पूरी वायु को इस प्रकार बाहर निकालें कि सांस छोड़ने की क्रिया वेग से हो। सांस छोड़ते समय यह वेग या गति वैसी ही हो, जैसी सीटी बजाते समय होती है। वायु दोनों होंठों के बीच से निकले, जैसाकि चित्र-11 में दिखाया गया है। इस प्रकार सांस द्वारा वायु को बाहर निकालने में शक्ति और वेग में गाढ़ता होती है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

जब आप सांस छोड़ते हैं तब सबसे पहले कंठ क्षेत्र की वायु बाहर आती है। उसके बाद फेफड़ों से और अंत में पेट या उदर-क्षेत्र से वायु बाहर निकलती है। जब अंतिम वायु बाहर निकल जाए तब आपका पेट संकुचित (भीतर की ओर खिचा) होना चाहिए। जब सांस छोड़ने की क्रिया समाप्त हो जाए, तब दोनों नासा-रंध्रों (नथूनों) से सांस लेना (पूरक) प्रारंभ करें।

2. **सांस लेना (पूरक)** : आपको दोनों नासा-रंध्रों से धीमी गति से लगातार सांस लेनी है। ज़ोर न लगाएं। अत्यधिक वायु सांस द्वारा भीतर लेने का प्रयास न करें। बिना ज़ोर लगाए, आप जितनी वायु सांस द्वारा ले सकते हों, लें। प्रारंभिक अवस्था में केवल 85 प्रतिशत वायु ग्रहण करें। और अपनी पूरी क्षमता के अनुसार वायु-ग्रहण की मात्रा को उत्तरोत्तर बढ़ाते जाएं।

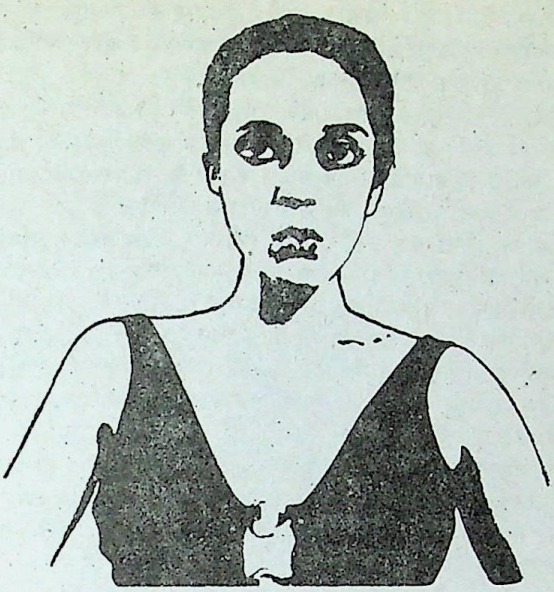
सांस लेने की इस प्रक्रिया में वायु सबसे पहले पेट में आती है, तब फेफड़ों में, और सबसे अंत में कंठ या गल-क्षेत्र में। जब सांस लेने की क्रिया पूरी हो जाए, तब आप एक विशेष रीति से वायु को भीतर रोकने (कुंभक) की क्रिया शुरू करें।

सांस छोड़ने और लेने संबंधी निर्देश : सांस छोड़ने तथा लेने की दोनों अवस्थाओं में आपका शरीर आराम की स्थिति में है। इस अवस्था में आप अपने शरीर की मांसपेशियों को कड़ा करने या उनमें दृढ़ता लाने का प्रयास नहीं करें।

3. **सांस रोकना (कुंभक)** : सांस रोकने के समय आपको संपूर्ण शरीर में कड़ापन और दृढ़ता लानी है, जैसा कि चित्र-12 में दिखाया गया है। आपकी छाती आगे की ओर तनी रहनी चाहिए और पेट भीतर की ओर खिचा या दबा हुआ। आप ठीक अपने सामने देख रहे हैं और संपूर्ण शरीर की मांसपेशियों को क्रमिक रूप से दृढ़ एवं कठोर करते हैं अर्थात् आप सबसे पहले अपने पैरों को कड़ा करें, उसके बाद जंघाओं को, तत्पश्चात् कमर, कंधों, हाथों और संपूर्ण शरीर को। सांस को तभी तक रोक रखें, जब तक आपको आराम या सुख की अनुभूति हो। अधिक देर तक सांस को रोक रखने की चेष्टा न करें। लगभग एक महीने तक अपनी पूर्ण क्षमता का उपयोग न करें। सांस रोक रखने (कुंभक) के समय में क्रमशः वृद्धि करें। अधिक समय तक सांस रोके रखना उतना

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 11. उज्जयी प्राणायाम में सांस छोड़ने की क्रिया

महत्त्वपूर्ण नहीं है जितनी क्रियाविधि की पूर्णता । जब सांस रोकने की क्रिया पूरी हो जाए तब सांस छोड़ें ।

4. **सांस छोड़ना (रेचक)** : यह सांस छोड़ने की दूसरी तथा अंतिम क्रिया है । सांस छोड़ने की यह क्रिया उसी प्रकार पूरी की जानी चाहिए जिस प्रकार पहली क्रिया पूरी की गई थी । किन्तु जब आप सांस छोड़ने की अंतिम क्रिया पूरी कर रहे हों, तब शरीर को क्रमशः सिर से नीचे की ओर पैरों तक ढीला करना प्रारंभ करें । सांस छोड़ने की प्रक्रिया के साथ-ही-साथ आपको अपने शरीर

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

को ढीला करना है। अर्थात् शरीर के भार को एकाएक कम न करें। धीरे-धीरे और क्रमिक रूप से ढीला करें। अब आपने उज्जयी प्राणायाम का एक चक्र पूरा कर लिया है।

स्वाभाविक सांस-क्रिया : जब सांस छोड़ने की अन्तिम क्रिया समाप्त हो जाए तब दो या तीन स्वाभाविक सांस-क्रिया की यह छोटी अवधि विश्राम का समय प्रदान करती है, जो लगभग आठ सेकेंड मात्र होनी चाहिए। इस अल्पकालिक अंतराल के बाद आप अभ्यास का दूसरा चक्र उसी प्रकार पूरा करें, जिस प्रकार आपने पहले चक्र को पूरा किया था। और निम्नांकित प्रतिबन्धों या पाबंदियों के साथ प्रक्रिया का अनुसरण करें।

प्रतिबंध : अपने अभ्यास के पहले दिन (अभ्यास का) केवल तीन चक्र पूरा करें। दूसरे दिन चार बार तथा तीसरे दिन पांच बार तक अभ्यास करें। पांच चक्र अधिकतम हैं जिनका अभ्यास आपको एक सत्र में करना चाहिए।

चौबीस घण्टों की अवधि में अभ्यास का केवल एक ही सत्र या कार्यकाल होना चाहिए। यदि आप दो सत्रों में अभ्यास करना चाहते हों तो प्रथम एवं द्वितीय सत्र के बीच आठ घंटों का अन्तराल दें।

उज्जयी प्राणायाम के सम्बन्ध में कुछ निर्देश

1. सांस छोड़ते समय यह अनुभव करें कि आप अपने शरीर से सारी अशुद्धियों को बाहर निकाल रहे हैं। और सांस लेते समय यह अनुभव करें कि आप वायु से जीवनी शक्ति और ऊर्जा को ग्रहण कर रहे हैं, जो शरीर के प्रत्येक अवयव में प्रवेश कर रही है, जिससे आपका संपूर्ण शरीर क्रियाशील तथा ऊर्जा-स्थित हो रहा है। इसी प्रकार जब आप सांस रोकें तब यह अनुभव करें कि शरीर की कोशिकाएं इस नई ऊर्जा का उपयोग कर रही हैं तथा पचा रही हैं। इन वैज्ञानिक तथ्यों की स्वीकृति एवं मान्यता अभ्यासकर्त्ता को होने वाले लाभों को कई गुना बढ़ा देगी।

2. दूसरा बिन्दु कुछ संभावित कठिनाइयों से सम्बन्धित है, जिनका अनुभव उज्जयी प्राणायाम के अभ्यास के समय कुछ अभ्यासकर्त्ताओं को हो सकता है। उज्जयी प्राणायाम में सांस रोक रखते समय कुछ लोगों के सिर में चक्कर आ सकता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

इस चक्कर आने के कारण हैं। एक सुस्पष्ट कारण अभ्यासकाल में स्वच्छ वायु का अभाव है। कब्जियत, थकावट, कुछ दवाओं या नशीले पदार्थ का सेवन तथा पेट का भारी होना अन्य कारण

चित्र 12. खड़ा होकर उज्जयी प्राणायाम करते समय सांस रोकने (कुंभक) की क्रिया

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

हो सकते हैं। यदि अभ्यासकर्त्ता इनपर ध्यान दें तो सिर के चकराने का कोई कारण नहीं रह जाए।

इसके अतिरिक्त, यदि सिर की चकराहट सांस लेते समय या सांस को रोक रखते समय हो, तो अभ्यासकर्त्ता को चाहिए कि वह दोनों क्रियाओं के समय में कमी कर दे। अर्थात् कम सांस ले और कम देर उसे रोके।

सिर की चकराहट के सम्बन्ध में स्पष्टीकरण यह है कि शरीर में वायु का दबाव केन्द्रीय स्नायु-संस्थान पर दबाव डालना प्रारम्भ कर देता है, जो उन लोगों में सिर की चकराहट पैदा कर सकता है, जो उतने अभ्यस्त नहीं हैं। कुछ सप्ताहों के अभ्यास से इस दशा में सुधार हो जाना चाहिए। किन्तु, इसकी आवश्यकताओं के संबंध में पूरी सावधानी बरतने के बावजूद यदि सिर की चकराहट होती रहे, अभ्यासकर्त्ता को यह राय दी जाती है कि वह खड़ा होकर उज्जयी प्राणायाम करना छोड़ दे और लेटकर उसका अभ्यास जारी रखे। लेटने की अवस्था में सिर की चकराहट कभी नहीं होगी।

लेटकर उज्जयी प्राणायाम का अभ्यास

छत की ओर देखते हुए भूमि पर लेट जाएं। शरीर को सीधा कर लें। आपकी हथेलियां भूमि पर तथा शरीर के समीप हैं। आपकी दोनों एड़ियां सटी हुई हैं। आप शरीर को ढीला करके लेटे हुए हैं।

उसी क्रम में सांस छोड़ने, लेने, रोक रखने और छोड़ने की क्रियाएं पूरी करें, जिस क्रम में खड़ा होकर अभ्यास करने में की जाती हैं।

सांस छोड़ते समय आपका पेट संकुचित होना चाहिए शरीर ढीला रहेगा।

सांस खींचते समय आपका पेट ऊपर उठेगा। शरीर ढीला ही रहेगा।

सांस रोकने के समय क्रमशः नीचे से ऊपर की ओर शरीर की मांसपेशियों को कड़ा करें और कुछ देर चित्र-13 में दिखाई गई स्थिति में रहें। उतनी ही देर तक सांस रोकें, जितनी देर तक आपको आराम की अनुभूति हो।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अन्तिम बार सांस छोड़ते समय शरीर को क्रमशः ऊपर से नीचे की ओर ढीला कर लें।

जब अभ्यास का एक चक्र पूरा हो जाए, तब दो-तीन बार स्वाभाविक रूप से सांस लें। फिर अभ्यास का दूसरा चक्र प्रारभ करें और पहले बताए गए प्रतिबंध के अनुसार प्रक्रिया को जारी रखें।

चित्र 13. लेटकर उज्जयी प्राणायाम के अभ्यास में सांस रोकना

लेटकर उज्जयी प्राणायाम करने से भी अभ्यासकर्त्ता को इसके सारे लाभ प्राप्त हो जाते हैं और सिर चकराने की सभावना भी नहीं रहती है। लेटकर अभ्याम करने की सिफारिश उन लोगों के लिए की जाती है, जिन्हें खड़ा होकर अभ्यास करने में सिर को चकराहट की अनुभूति होती है। इसके अतिरिक्त, उन लोगों के लिए भी इसकी सिफारिश की जाती है, जो शरीर से दुर्बल, असमर्थ हैं या खड़ा होने की स्थिति में नहीं हैं।

उज्जयी प्राणायाम के लाभ

उज्जयी प्राणायाम से होनेवाले अगणित लाभों के विषय में बहुत-कुछ लिखा जा सकता है। चूंकि इसके वैज्ञानिक पहलुओं पर पहले ही प्रकाश डाला जा चुका है, इसलिए पाठक स्वय ही इससें निहित लाभों का पूर्वानुभव कर ले सकते हैं। किन्तु इनके मूल्यों का पूर्ण प्रभाव बतलाने के लिए कुछ अधिक उल्लेखनीय लाभों का विवरण नीचे दिया जा रहा है।

उज्जयी प्राणायाम का सबसे बडा लाभ यह है कि यह बाह्य नियंत्रण तथा अनुकूलन के साथ आन्तरिक शुद्धि, क्रियाशीलता तथा शक्ति का संचार करता है। यहां मैं बतला देना चाहूंगा कि यह

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

किस प्रकार घटित होता है।

हम जानते हैं कि वायु में अवशोषण की क्षमता है। यह नमी, सुगन्ध और दुर्गंध जैसी कुछ चीजों को अवशोषित कर सकती है। धूलकण और उससे अधिक भारी चीजों को भी उड़ा ले जाने की शक्ति वायु में है। हम लोग वायु की शक्ति से पूर्ण अवगत हैं; क्योंकि हम देखते हैं कि कभी-कभी झझावात या आंधी द्वारा वृक्षों की शाखाएं, झोंपड़ियों के छप्पर और गलियों लगी में मोटर-गाड़ियां भी आकाश में उड़ाकर ले जाई जाती हैं। हम यह भी जानते हैं कि यदि हम किसी गुब्बारे (बैलून) में हवा भर दें और बाहर से उसपर दबाव डालें तो उसके भीतर की हवा गतिशील हो जाएगी और उसमें सुलभ सूक्ष्मतम स्थान में भी प्रवेश करने का प्रयास करेगी। हवा की प्रकृति के विषय में यह जानकारी हो जाने पर यह आसानी से समझा जा सकता है कि उज्जयी प्राणायाम के अभ्यासकर्ताओं को एक ही समय में अनेक लाभ किस प्रकार होते हैं।

जब शरीर में वायु को अधिक देर तक रोक रखा जाता है, तब यह शरीर की अशुद्धियों का अवशोषण कर लेती है। और जब वायु को बलपूर्वक तेजी से बाहर निकाला जाता है, तब यह उन आंतरिक अशुद्धियों को बाहर निकाल देने में समर्थ हो जाती है। तब यह ज्ञात हो सकता है कि उज्जयी प्राणायाम को क्यों महान् शुद्धिकारक माना जाता है।

द्वितीयतः जब बाहरी दबाव डाला जाता है तब यह आंतरिक अवयवों में वायु के प्रवेश को अत्यधिक बढ़ा देता है। किन्तु, ऐसा करके वायु शरीर की आंतरिक कोशिकाओं तथा अवयवों से रगड़ खाती तथा उन्हें क्रियाशील करती रहती है। योग में इस आंतरिक घर्षण एवं सक्रियकरण को आंतरिक मालिश कहा जाता है। यह आंतरिक मालिश उज्जयी प्राणायाम का दूसरा विलक्षण लाभ है।

उपर्युक्त लाभों के अतिरिक्त, उज्जयी प्राणायाम समानुपातिक स्वरूप को अनुकूलित करने में सहायक है। जब सांस को भीतर रोक रखा जाता है तब पेट की मांसपेशियां भीतर की ओर खिंच जाती हैं, छाती आगे की ओर तन जाती है और शरीर कड़ा हो जाता है। ये सारे प्रयास शरीर की समस्त मांसपेशियों

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

को अनुकूलित करना प्रारम्भ कर देते हैं। अतएव, सांस रोक रखते समय शरीर को कड़ा होने की प्रक्रिया तथा अंतिम सांस छोड़ते समय उसके ढीला पड़ने की प्रक्रिया, उसी समानुपातिक स्वरूप-निर्माण की दिशा में, शरीर के प्रत्येक अंग को प्रभावित करना प्रारम्भ कर देती है।

इसके लाभों के विषय में निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि कोई भी व्यक्ति यदि प्रतिदिन उज्जयी प्राणायाम के तीन चक्र पूरे कर लेता है, तो वह सदा स्वस्थ रह सकता है। और दिन-भर में यदि पांच चक्रों का, आहार पर विशेष ध्यान रखते हुए, अभ्यास किया जाए तो यह सुन्दर स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए पर्याप्त होगा।

आसन

'आसन' संस्कृत शब्द है। इसका अर्थ है—कायिक चेष्टा या स्थिति। आसन शारीरिक अनुकूलन का रूप है, जो विशेषकर यौगिक अभ्यास या व्यायाम के लिए बनाया गया है। कुल मिलाकर आसनों की संख्या 84 है। साथ ही ये आसन हठ योग के बहुलांश को अपने में समाविष्ट करते हैं।

इन चौरासी आसनों में से प्रत्येक का एक विशेष नाम, विशेष रूप है, और उसके लिए विशेष प्रकार की श्वासक्रिया तथा शारीरिक अनुकूलन की आवश्यकता पडती है। प्रत्येक आसन का विशेष गुण, प्रकृति और महत्त्व (मूल्य) है। प्रत्येक के अभ्यास की एक विशेष विधि है। यद्यपि अनेक आसनों में बहुत-सी चीजें सर्वसामान्य हो सकती हैं और शरीर पर उनका एक समान प्रभाव भी हो सकता है, फिर भी उनकी निजी विशेषताएं हैं। चूंकि इनकी सख्या इतनी अधिक है, इसलिए आधुनिक पुरुष या महिला के लिए इन सबका अभ्यास करना न तो आवश्यक है और न संभव ही। किन्तु आसनों की वह बहुलता अभ्यासियों के लिए विविध प्रकार के आसन प्रस्तुत करती है ताकि वे इनमें से अपनी पसंद के अनुसार आवश्यक आसनों को चुन लें।

ये सभी आसन एक वैज्ञानिक सिद्धान्त[1] पर आधारित हैं।

1. आसनों के वैज्ञानिक सिद्धान्तों की अधिक जानकारी के लिए अध्याय-1 देखें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

वह सिद्धान्त है--गतिशीलता की अवस्था में गतिशून्यता की सृष्टि करना। इस वैज्ञानिक सिद्धान्त का समावेश ही योग को शारीरिक कुशलता का एक विलक्षण विज्ञान बना देता है, जो किसी अन्य शारीरिक उत्कर्ष-साधन या विकास में नहीं पाया जाता। चूंकि गतिशीलता में गतिशून्यता के इस सिद्धान्त का पालन प्रत्येक आसन में होना ही चाहिए, इसलिए अभ्यासकर्त्ता इसे सरलता से समझ सकते हैं कि एक समय में एक ही आसन का अभ्यास क्यों किया जाना चाहिए। यदि कई आसनों को एक साथ संयुक्त कर दिया जाए या उन्हें एक साथ ही किया जाए तो इससे योग के मौलिक सिद्धांत का उल्लंघन हो जाएगा और निश्चित रूप से इससे किसी लाभ की अपेक्षा हानि ही अधिक होगी।[1] अतएव अभ्यासकर्त्ताओं को यह राय दी जाती है कि वे एक समय में एक ही आसन का अभ्यास पृथक् रूप में करें।

एक और बिंदु है, जिसे यहां स्पष्ट कर देना आवश्यक है और वह है एक ही आसन को भिन्न प्रकार से करने विषयक। आजकल के कुछ शिक्षकों तथा लेखकों ने अनेक विभिन्न प्रकार के आसन प्रदर्शित करने तथा बतलाने का प्रयास किया है। संभवत: उन्होंने अपने को यह विश्वास करके गुमराह किया है कि वे जितने ही अधिक विभिन्न प्रकार के आसन प्रस्तुत करेंगे, उन्हें योग के आचार्य के रूप में उतनी ही अधिक मान्यता प्राप्त होगी। आसनों के ढंग तथा हर्षातिरेक के लिए किसी प्रकार की विभिन्नता, यदि हानिकारक न भी हो तो भी, सर्वथा अवांछनीय है। चूंकि ये चौरासी आसन किसी भी प्रकार के अभ्यासी को अच्छी पसंद का अवसर प्रदान करते हैं, इसलिए मात्र अनोखे ढंग के लिए कुछ जोड़ने की आवश्यकता कतई नहीं है। इसके अतिरिक्त कोई किसी आसन का अभ्यास मौलिक रूप में करता है तब उसमें

---

1. मुझे यह देखकर स्तब्ध रह जाना पड़ा है कि इस सिद्धान्त की जानकारी तथा अनुस्मरण के अभाव में अनेक लोगों ने किस प्रकार अपना भीषण अहित किया है। पटना में भारतीय योग संस्थान की स्थापना के समय से लेकर अब तक मुझे अनेक भारतीय योगाभ्यासियों से मिलने का अवसर मिला है, जिन्होंने अनेक प्रकार से अपना अहित किया है। और जब उन्होंने उपर्युक्त सिद्धांतों के अनुसार अभ्यास प्रारंभ किया है, तब वे इसके लाभों को देखकर पुलक-विभोर हो गए हैं।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

भिन्नता लाना निरर्थक हो जाता है। यह सच है कि कुछ आसना का अभ्यास भिन्न रूप से या कई भागों में बांटकर किया जा सकता है, किन्तु ऐसा करने के कुछ उपयुक्त कारण हैं। अतएव, किसी व्यक्ति को आसनों के मूल रूप में परिवर्तन केवल तभी करना चाहिए जब वैसा करना कुछ वैज्ञानिक तर्कबुद्धि तथा मूल्यों से अभिपुष्ट हो। इन स्पष्टीकरणों के साथ में एक-एक आसन को बारी-बारी से प्रस्तुत करना चाहूंगा। इस बिन्दु पर मैं आपका ध्यान एक महत्त्वपूर्ण तथ्य की ओर आकृष्ट करना चाहूंगा।

कृपया ध्यान दें : निम्नांकित सभी आसनों में श्वास-क्रिया केवल दोनों नथुनों द्वारा पूरी की जानी चाहिए। मुंह बंद रहना चाहिए। दूसरे शब्दों में, इस चयन से सभी आसनों का अभ्यास करते समय केवल दोनों नथुनों से ही सांस लें और छोड़ें।

सूर्य-नमस्कार आसन (सूर्य की ओर नमन की मुद्रा)

इस आसन के कुछ परम्परागत एवं अन्य वैज्ञानिक मूल्य हैं। 'सूर्य' का अर्थ है 'सूरज'। नमस्कार का अर्थ है झुकना या नमन, प्रणाम करना या अभिवादन। अतएव 'सूर्य-नमस्कार' का अर्थ हुआ सूर्य को प्रणाम करना या उसके समक्ष झुकना। इस आसन का परम्परागत मूल्य या महत्त्व इस तथ्य में देखा जा सकता है कि योगाभ्यास सामान्यतः सूर्योदय-काल में ही किया जाता है। चूंकि सूर्य को ऊर्जा, शक्ति और प्रकाश देनेवाला माना जाता है, इसलिए अभ्यासकर्त्ता उसके समक्ष झुककर अपना परम्परागत समादर प्रदर्शित करता है। दूसरे, चूंकि अभ्यास-कर्त्ता उगते हुए सूर्य के सामने अपने शरीर को खुला या अनावृत रखते हैं, इसलिए वे उससे ऊर्जा और शक्ति भी प्राप्त करते हैं। इन विचारणाओं और विभिन्न लाभों के कारण हठयोग-पद्धति में सूर्य-नमस्कार का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है।

इस आसन के अनेक प्रभेद हैं। इन प्रभेदों में से कुछ लाभकारी और वांछनीय हैं। किन्तु चूंकि इन सबके मूल्य या महत्त्व समान हैं, इसलिए यहां इसके मूल रूप की ही अनुशंसा की जाती है।

विधि

तैयारी की स्थिति : सीधा खड़ा हो जाएं। जैसा कि चित्र-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

14 में दिखाया गया है, अपने पैरों को एक-दूसरे से लगभग दो फुट की दूरी पर रखें। आपके दोनों हाथ दोनों बगल में लटक रहे हैं। अपने सामने सीधा देखें। यह आपकी तैयारी की अवस्था है।

वास्तविक अभ्यास : प्रथम चरण : सांस लेते हुए अपने दोनों हाथों को दोनों ओर से ऊपर की ओर उठाएं, जैसे कि दो छड़ियां छत की ओर ऊपर जा रही हों। अपकी सांस लेने की क्रिया तथा हाथों को ऊपर उठाने की क्रिया दोनों एक ही साथ होनी चाहिए। आपके दोनों हाथों के ऊपर आ जाने के समय तक सांस लेने की क्रिया पूरी हो जानी चाहिए। दूसरे शब्दों में, आपकी सांस लेने की क्रिया तब तक जारी रहे जब तक कि दोनों हाथ छत के सामने न आ जाएं। अपनी हथेलियों को सामने रखें, जैसा कि चित्र-15 में दिखाया गया है।

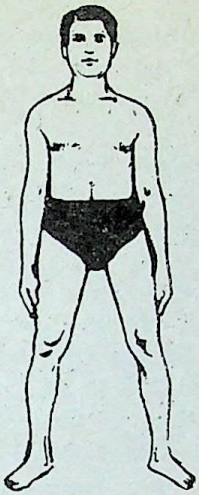
द्वितीय चरण : सांस छोड़ें और अपने दोनों हाथों को समानान्तर रूप से नीचे भूमि की ओर लाएं। जब तक दोनों हाथ भूमि के निकटतर या भूमि पर आ जाएं तब तक आपकी सांस छोड़ने की क्रिया पूरी हो जाए। अब आपकी स्थिति चित्र-16 में दिखाई गई स्थिति के समान हो जानी चाहिए। यदि आप अपनी दोनों हथेलियों को भूमि पर नहीं रख सकते हों, तो उन्हें भूमि की ओर जहां तक ला सकते हों, वहीं तक लाएं।

तृतीय चरण : सांस को रोकें और लगभग छः से आठ सेकेंड तक इसी स्थिति में रहें। अर्थात् छः से आठ सेकेंड तक न तो सांस लें और न छोड़ें। अर्थात् सांस रोक रखने की यह अवस्था अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। अतएव, इस अवस्था की कुछ आवश्यकताओं पर ध्यान दें। कमर से ऊपर आपका शरीर ढीला होकर भूमि की ओर लटकता रहना चाहिए, आपका सिर पृथ्वी की ओर संकेत करे, और आपकी हथेलियां बिना शारीरिक भार के धरती का स्पर्श मात्र करें। आपके पांव दृढ़ तथा कड़े हैं। दूसरे शब्दों में, कमर से नीचे आपका शरीर कड़ा है जबकि कमर से ऊपर ढीला है।

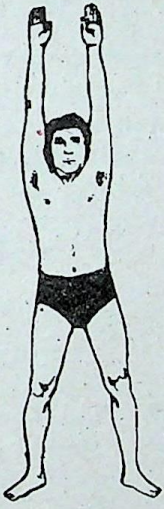
चतुर्थ चरण : अब सांस खींचें और निम्नांकित प्रक्रिया के साथ तैयारी की स्थिति में लौट जाएं। दोनों हाथों को पैरों पर ले आएं और पांवों को क्रमशः ऊपर की ओर स्पर्श करते हुए सांस लें

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र.14. सूर्य-नमस्कार आसन में तैयारी की स्थिति



चित्र 15. सूर्य-नमस्कार आसन में ऊपर उठे हुए हाथ

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

तथा खड़ा होने की अवस्था में आ जाएं। इस प्रकार आपने सूर्य-नमस्कार आसन का एक चक्र या दौर पूरा कर लिया है। छः से आठ सेकेंड तक विश्राम करें और अभ्यास का दूसरा चक्र प्रारंभ करें।

प्रतिबन्ध : अधिक-से-अधिक चार चक्र तक ही अपने अभ्यास को सीमित रखें।

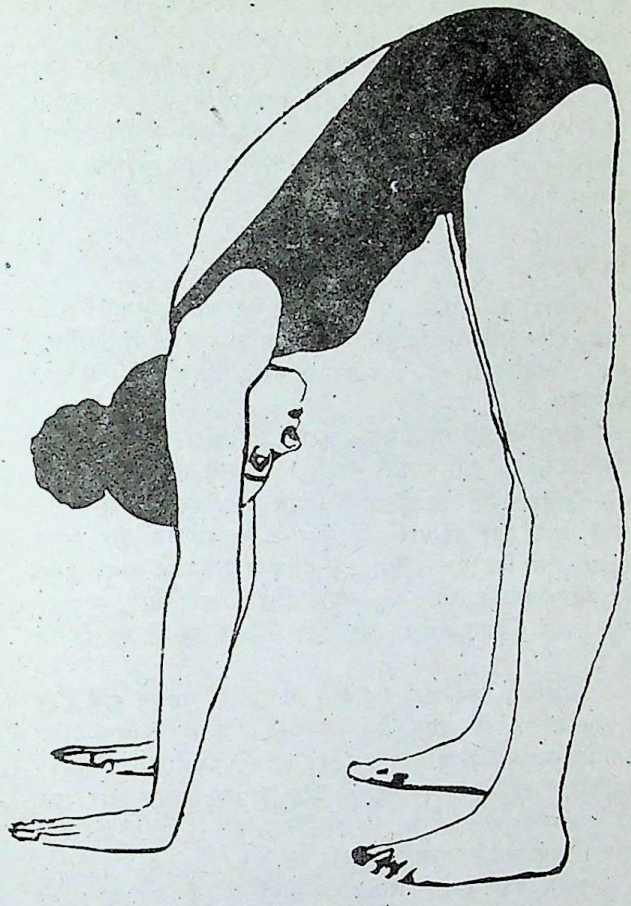
लाभ : इस आसन से अनेक लाभ होते हैं। एक लाभ शिरोभाग की ओर रक्त-संचार धीमी एवं मन्द गति से होने के कारण होता है। भूमि की ओर सिर को लाने से रक्त-संचार शिरोभाग की ओर प्रवाहित होने लगता है, जिससे उसका पोषण प्रारम्भ हो जाता है। इस विपरीत रक्त-संचार के महत्त्व पर इस तथ्य के प्रकाश में विचार किया जाए कि हम जैसे-जैसे बढ़ते हैं, हमारे सिर तथा मुखमंडल को रक्त की आपूर्ति क्रमशः कम होती जाती है। चूंकि मुखमंडल तथा केन्द्रीय स्नायु-तन्तुओं की यौवनावस्था की प्राप्ति के लिए रक्त की यथोचित आपूर्ति आवश्यक है, इसलिए इस आसन के अभ्यास से उस आवश्यकता की पूर्ति बड़ी सरलता से हो जाती है।

दूसरा वैज्ञानिक घटक, जो ऊपर की ओर रक्त-संचार को अधिक बढ़ा देता है, वह है पृथ्वी की गुरुत्वाकर्षण-शक्ति। जब अभ्यासकर्त्ता अपने सिर को धरती की ओर लाता है, गुरुत्व-शक्ति शरीर के ऊपरी भागों पर अनुकूल प्रभाव डालने लगती है। इस प्रक्रिया में पृथ्वी की उसी चुंबकीय शक्ति के कारण शरीर की कोशिकाएं, तन्तु और स्नायुएं ऊर्जस्वित, सबल और क्रियाशील हो जाती हैं। इस प्रकार एक ही प्रक्रिया में सम्पूर्ण ऊपरी भाग को उत्तम रीति से पुष्ट करने तथा सबल एवं सक्रिय बनाने के सभी लाभ हैं।

इसके अतिरिक्त, यह एक सरल आसन है। यह शरीर की मांसपेशियों पर कोई दबाव या खिंचाव नहीं पैदा करता। इसे कोई भी व्यक्ति कर सकता है। चूंकि इस आसन के अभ्यास से कमर से ऊपर, शरीर का प्रत्यक अवयव क्रियाशील हो जाता है, इसलिए पेट, फेफड़े, छाती तथा आन्तरिक अवयवों पर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। आगे की ओर झुकने की क्रिया से मेरुरज्जु (सुषुम्णा) में लचीलापन आता है, जिससे पीठ के दर्द या विकार (रोग) के निवारण में सहायता मिलती है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 16. सूर्य-नमस्कार आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

उत्तानपाद-आसन/ (पैरों को ऊपर उठाने की क्रिया)

'उत्तान' शब्द का अर्थ है—ऊपर उठाना। 'पाद' का अर्थ है पैर। इस प्रकार 'उत्तानपाद' आसन का अर्थ हुआ—पैरों को ऊपर की ओर उठाने की क्रिया।

टिप्पणी : इस आसन में मेरुदण्ड पर अत्यधिक ज़ोर पड़ता है। अतएव, मेरुदण्ड में किसी भी प्रकार की पीड़ा या आघात रहने पर इस आसन का पूर्ण अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए। यद्यपि इस आसन के आधे भाग का अभ्यास लाभकारी हो सकता है।

विधि

तैयारी की स्थिति : भूमि पर चित लेट जाएं। आपका शरीर सीधा होना चाहिए। दोनों हथेलियां भूमि पर रहनी चाहिए। दोनों एड़ियां सटी रहें। टेढ़ा-मेढ़ा होकर हर्गिज़ न लेटें। छत की ओर देखें।

वास्तविक अभ्यास : प्रथम चरण : धीरे-धीरे सांस खींचते हुए अपने फेफड़ों में पर्याप्त वायु भर लें। अब उस वायु को रोकें।

द्वितीय चरण : जब आपका सांस लेना पूरा हो जाए, तब अपने दोनों पैरों को धीरे-धीरे भूमि से लगभग दस इंच ऊपर उठाएं, जैसा कि चित्र-17 में दिखाया गया है। अब आपके दोनों पैर बिल्कुल तने हुए, कड़े तथा सीधे हैं और आप सांस को रोके हुए हैं। केवल लगभग छह से आठ सेकेंड तक ही इस स्थिति में रहें।

टिप्पणी : जब दोनों पैर भूमि से लगभग 10 इंच ऊंचे रहते हैं, तब अधिक ज़ोर पड़ता है। आप यदि उन्हें और अधिक ऊंचा उठाएंगे तब अधिक ज़ोर नहीं पड़ेगा। यानी उसमें कमी आएगी। इसलिए, प्रारम्भिक अवस्था में यदि आपको अधिक ज़ोर पड़ने की अनुभूति हो तो पैरों को अपेक्षाकृत अधिक ऊंचा उठा लें। और क्रमिक रूप से आसन को पूरा करें।

तृतीय चरण : सांस छोड़ते हुए दोनों पैरों को एक साथ ही इस प्रकार नीचे करना प्रारम्भ करें कि जब तक आपके पैर भूमि पर आ जाएं तब तक आपकी सांस छोड़ने की क्रिया भी समाप्त

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

चित्र 17. उत्तानपाद आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

हो जाए। जब आपके पैर भूमि पर आ जाते हैं तब आपके अभ्यास का एक चक्र पूरा हो जाता है। अब छः से आठ सेकेंड तक विश्राम करें। तत्पश्चात् इसी विधि या प्रक्रिया से अभ्यास के और अधिक चक्र पूरे करें।

यदि पीठ में पीड़ा या विकार हो: वे लोग, जिनकी रीढ़ में पीड़ा या पीठ मे अत्यधिक कष्ट हो, बारी-बारी से एक पैर से ही इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं. जैसा कि चित्र-18 में दिखाया गया है।

इस स्थिति में सांस लेने तथा रोक रखने की प्रक्रिया वही रहेगी. जैसी कि वास्तविक अभ्यास में होती है। यदि आपने पहली बार के अभ्यास में बाएं पैर को ऊपर उठाया है, तब दूसरी बार दाएं पैर को ऊपर उठाएं। प्रत्येक पैर से बारी-बारी से दो-दो बार अभ्यास करें।

इस प्रकार मेरुदण्ड पर पड़नेवाला ज़ोर बहुत अधिक घट जाएगा और परिणामस्वरूप कष्ट में वृद्धि नहीं होगी। चूंकि मेरुरज्जु की मन्द क्रियाशीलता वांछनीय है, इसलिए उसे सबल एवं सुव्यवस्थित करने में यह आसन सर्वथा उपयुक्त एवं सहायक भी है।

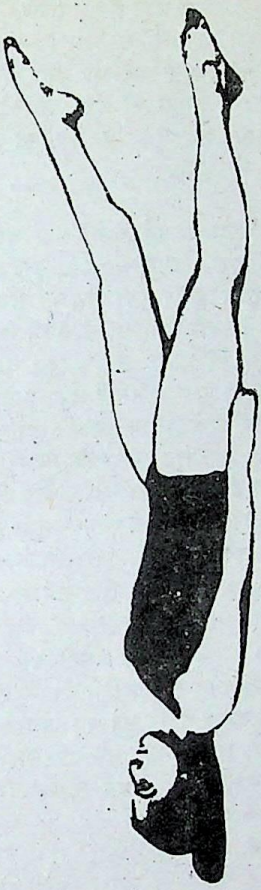
प्रतिबन्ध : पहले दिन के अभ्यास में केवल तीन बार अभ्यास करें तथा दूसरे दिन चार बार। चार बार से अधिक अभ्यास न करें।

लाभ : यह आसन उन लोगों के लिए है जिनकी पीठ में दर्द या किसी भी प्रकार का कष्ट हो, अत्यधिक निवारणात्मक तथा सुधारात्मक महत्त्व रखता है। यह पीठ की किसी भी प्रकार की गड़बड़ी को दूर कर देता है।

इस आसन के अन्य अनेक लाभ हैं। यह मेरुरज्जु (सुषुम्णा नाड़ी) को सशक्त बनाता है. आन्तरिक कोशिकाओं को शक्ति प्रदान करता है और सम्पूर्ण स्नायु तन्त्र को क्रियाशील बना देता है। यह पेट और उसके आसपास के अतिरिक्त भार को ठीक करता है, कोष्ठबद्धता, अपच तथा वायु-विकारों को दूर करता है और बहुत-सी आंतरिक गड़बड़ियों को मिटाता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 18. अर्ध-उत्तानपाद आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

पश्चिमोत्तान आसन (पैर के अंगूठों को स्पर्श करने या छूने की स्थिति)

'पश्चिमोत्तान' शब्द में दो शब्द हैं—'पश्चिम' और 'उत्तान'। पश्चिम का अर्थ है पीठ। 'उत्तान' का अर्थ है—फलाना या सीधा करना। अतएव, पश्चिमोत्तान का अर्थ हुआ पीठ को फैलाना। चूंकि इस आसन में पैर के अंगूठों को छूना आवश्यक है, इसलिए इसे पादांगुष्ठ-स्पर्श आसन कहना अधिक उपयुक्त होगा।

विधि

इस आसन का अभ्यास दो प्रकार से किया जाता है। पहली विधि अत्यन्त कठिन तथा श्रमसाध्य है। कुछ अभ्यास प्रारम्भ करने वालों को इससे पीड़ा, हानि तथा पीठ का रोग भी हो सकता है। अतएव, किसी भी अनपेक्षित पीड़ा से बचने के लिए यहां एक सरल विधि की अनुशंसा की जाती है। यह विधि किसी भी सम्भावित क्षति से मुक्त या रहित है और इसीलिए किसी भी व्यक्ति को इसके अभ्यास से अत्यधिक लाभ हो सकते हैं।

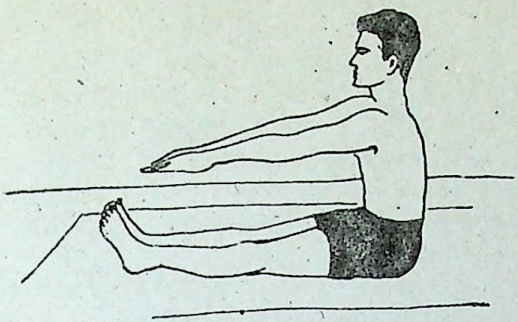
तैयारी की स्थिति : बैठ जाएं, जैसा कि चित्र-19 में दिखाया गया है। आपके पांव छड़ी की भांति सीधे फैले हुए हैं। दोनों एड़ियां सटी हुई हैं और आप सीधे तनकर बैठे हुए हैं। अपने मेरुदण्ड (रीढ़), गरदन तथा सिर को एक सीध में कर लें। अपने दोनों हाथों को फैले हुए पैरों के समानान्तर ले आएं। आपकी हथेलियां नीचे की ओर रहनी चाहिए।

वास्तविक अभ्यास : 1. पैरों के अंगूठों की ओर बढ़ें और उन्हें दोनों हाथों से (दाहिने हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को और बाएं हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को) छूने का प्रयास करें। यदि आप पैर के अंगूठों का स्पर्श नहीं कर सकें तो केवल वहीं तक जाएं, जहां तक जा सकते हों। अब आपकी स्थिति वैसी ही होनी चाहिए जैसी कि चित्र-19 में है।

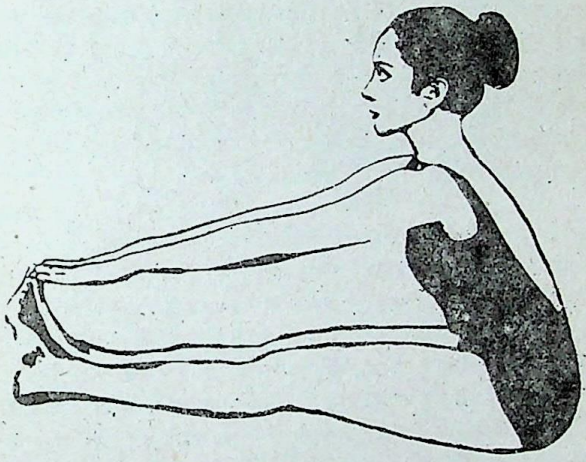
2. धीरे-धीरे सांस को छोड़ें और अपने सिर को नीचे झुकाकर दोनों हाथों के बीच ले आएं। और तत्पश्चात् दोनों हाथों, पैर के अंगूठों तथा सिर को एक ही साथ आगे की ओर वहां तक फैलाएं, जहां तक वे फैल सकें। आपकी स्थिति अब चित्र-20 की तरह होनी चाहिए।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 19. पश्चिमोत्तान आसन की तैयारी की अवस्था



चित्र 20. पश्चिमोत्तान आसन की पहली अवस्था।

3. इस अवस्था में छः से आठ सेकेण्ड तक रहें। इसका अभिप्राय यह है कि अपने को मात्र छः से आठ सेकेण्ड तक चित्र-

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

20 जैसी स्थिति में रखें।

4. सांस लेते हुए तैयारी की स्थिति में लौट जाएं। इस अवस्था में लौटते समय अपनी दोनों हथेलियों को पैरों पर रखें ताकि वे पीछे की ओर खींच ली जाएं। इसका अर्थ यह है कि दोनों हथेलियां नीचे पैरों से लेकर जंघाओं तक आने के क्रम में दोनों पांवों का स्पर्श करती रहें। इस प्रकार आपने पश्चिमोत्तान आसन के अभ्यास का एक चक्र पूरा कर लिया है। अब छह से आठ सेकेण्ड तक विश्राम करें। उसके बाद इस आसन के अन्य चक्रों को पूरा करें।

निर्देष : इस आसन में मेरुरज्जु (सुषुम्णा) पर जोर पड़ता है। अभ्यास आरम्भ करने वालों को यह राय दी जाती है कि वे अपनी प्रारम्भिक अवस्था में अत्यधिक जोर कदापि न लगाएं। केवल कुछ सप्ताहों के अभ्यास के बाद वे इस आसन को पूर्ण रूप से कर सकने में समर्थ हो जाएंगे।

किसी अन्य आसन की भांति पश्चिमोत्तान आसन का लाभ इसके अभ्यास की विधि सम्बन्धी प्रक्रिया में निहित है, न कि इसमें कि कितनी कठिनाई से इसे पूरा किया जाता है। अतएव, आप वहीं तक अभ्यास करें, जहां तक आपके लिए सम्भव हो।

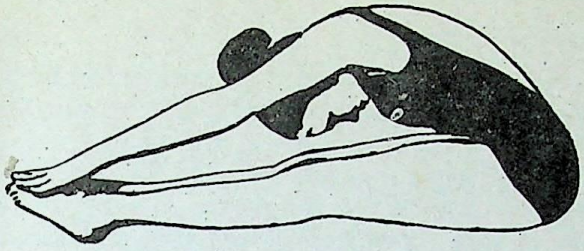
प्रतिबन्ध : तीन चक्रों से अभ्यास प्रारम्भ करें और अधिक-से-अधिक पांच चक्रों (बार) तक अभ्यास करें।

लाभ : 1. इस आसन के कुछ विलक्षण लाभ हैं। एक लाभ यह है कि यह आसन मेरुदण्ड में लचीलापन ला देता है। योग के अनुसार मेरुदण्ड का कठोर होना बुढ़ापे की निशानी है, जिसका तात्पर्य यह है कि व्यक्ति में यौवन का अभाव है। यह आसन मेरु-दण्ड की उसी कठोरता (अनमनीयता) को दूर करता है, जिससे अभ्यासकर्त्ता को पुनः यौवन की प्राप्ति होती है। योग में, व्यक्ति के शारीरिक स्वरूप के सम्बन्ध में निर्णय करने में मुख्य विचार-बिंदु आयु नहीं है। बल्कि उसके बदले जिस वस्तु का खयाल रखा जाता है, वह है शरीर की दशा या अवस्था। इस संदर्भ में देखने पर, पश्चिमोत्तान आसन अतिशय ही महत्त्वपूर्ण है।

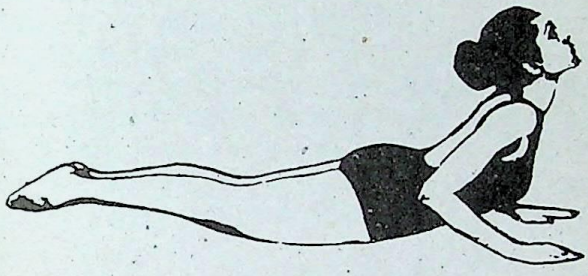
2. यह आसन उन लोगों के लिए है जिनकी पीठ में दर्द हो या अन्य कष्ट हो, दवा की भांति सहायता प्रदान करता है। यह मेरुदण्ड की सभी गड़बड़ियों या विकारों को दूर कर देगा।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 21. पश्चिमोत्तान आसन



चित्र 22. भुजंग-आसन

3. पेट की मांसपेशियों तथा अवयवों पर इसके सुधारात्मक प्रभाव पड़ते हैं । यह पेट के अनेक रोगों को दूर करता है और यौन-ग्रन्थियों पर शक्तिदायक प्रभाव डालता है । चूंकि इसका अभ्यास करना आसान है, इसलिए कोई भी व्यक्ति इसे कर सकता है ।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

भुजंग-आसन (सर्प-मुद्रा)

यह अतिशय लोकप्रिय आसन है। 'भुजंग' का अर्थ सर्प या नाग होता है। और शेषनाग (फणधर नाग) सांपों का राजा है। इसीलिए इस आसन को नाग आसन भी कह सकते हैं।

किसीको कुतूहल हो सकता है कि योगासनों के ऐसे विचित्र नाम क्यों हैं। जैसा कि पहले उल्लेख[1] किया जा चुका है, किसी आसन को विशेष नाम देने के कुछ निश्चित कारण हैं। भुजंगासन नाम क्यों दिया गया है, इसकी व्याख्या द्वारा मैं इस नामकरण के महत्त्व को सोदाहरण स्पष्ट कर देना चाहूंगा।

नाग देखने में एक सुन्दर जन्तु प्रतीत होता है। यद्यपि यह विषैला होता है, तथापि तब तक हानि नहीं पहुंचाता, जब तक कि इसपर आक्रमण न किया जाए या इसे भयाक्रांत नहीं किया जाए। इसका रंग चमकदार, स्वरूप सममित और गर्दन, सिर तथा मुंह आकर्षक होते हैं। यह निर्भीक, साहसी तथा कार्य एवं गति में अत्यधिक तेज होता है। इसमें अत्यधिक लचीलापन होता है। इन उत्तम गुणों के कारण यह यौगिक महत्त्व की एक वस्तु बन गया है। नाग का अनुकरण कर ऐसा समझा जाता है कि योगाभ्यासी इस जन्तु के सभी उत्तम गुणों को प्राप्त कर लेते हैं। और, इसीलिए इस आसन का नाम भुजंगासन पड़ा है।

विधि

तैयारी की स्थिति : जैसा कि चित्र-22 में दिखाया गया है, पेट के बल लेट जाएं। हथेलियों को भूमि पर कन्धों के किनारों के ठीक नीचे रखें। आपके हाथों की उंगलियां सटी हुई तथा उनके अग्रभाग स्कंध-रेखाओं के किनारे रहें। आपकी कुहुनियां मुड़ी हुई रहनी चाहिए तथा वे दोनों ओर शरीर के मध्य भाग का स्पर्श करती रहें। अपने दाएं या बाएं गाल को भूमि पर रखें। एड़ियों को सटा लें। पैर के अंगूठों को भूमि पर सपाट रखें। यह आपकी तैयारी की अवस्था है।

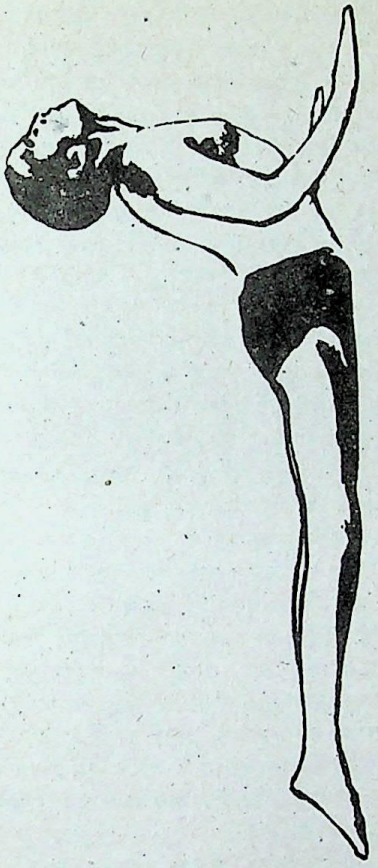
वास्तविक अभ्यास : 1. सिर को सीधा करें तथा ठुड्डी को भूमि पर रखें। 2. गरदन तथा सिर को पीछे की ओर झुकाएं।

---

1. आसनों के नामकरण के लिए अध्याय-1 देखें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 23. भुजंग-आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

3. सांस लेते हुए एक ही साथ सिर तथा छाती को ऊपर की ओर उठाएं। नाभि को भूमि पर या उसके बिल्कुल निकट रखें। दूसरे शब्दों में, आपके शरीर का, केवल नाभि से ऊपर का भाग उठी हुई अवस्था में है। 4. कमर से प्रारम्भ कर नीचे पैर की अंगुलियों तक पांवों को कड़ा करके रखें। अब आप ऊपर देखते हुए अपनी सांस को रोके हुए हैं, शरीर कड़ा है, कुहनियां मुड़ी हुई तथा शरीर के निकटतर हैं। अब आपकी स्थिति चित्र-23 में दिखाई गई अवस्था जैसी होनी चाहिए। इस स्थिति में छः से आठ सेकेंड तक रहें। 5. इस स्थिति में रहने के बाद सांस छोड़ते हुए सिर को भूमि की ओर झुकाना प्रारम्भ करें। जितनी देर में आपका सिर भूमि को स्पर्श करे, उतनी देर में सांस छोड़ने की क्रिया भी पूरी हो जानी चाहिए। भूमि का स्पर्श हो जाने पर अपने गाल को दाईं या बाईं ओर घुमा लें, और उसे भूमि पर रखें। सांस छोड़ते और पूर्वावस्था में लौटते समय शरीर को ढीला कर लें। अब छः से आठ सेकेंड तक विश्राम करें। आपने भुजंगासन का एक चक्र पूरा कर लिया है। इसी प्रकार अन्य चक्रों का अभ्यास करें।

प्रतिबन्ध : पहले दिन इस आसन का तीन बार अभ्यास करें और बाद में अधिक से अधिक चार बार करें।

लाभ : भुजंगासन से गुणात्मक तथा शारीरिक—दोनों लाभ होते हैं। गुण की दृष्टि से यह अभ्यासी को निर्भीक, साहसी तथा वीर बनाता है। शारीरिक दृष्टि से यह सीना, कन्धों, गरदन, मुखमंडल तथा सिर को विलक्षण रूप से क्रियाशील बनाता है। इस क्रियाशीलता के कारण अभ्यासकर्त्ता के शरीर का ऊपरी भाग अनुकूलित, शक्ति-संपन्न तथा पोषित होने लगता है। फल-स्वरूप, अभ्यासकर्त्ताओं को तरुणाई प्राप्त होती है और वे युवा दीखने लगते हैं। पश्चिमोत्तान आसन के सदृश भुजंगासन भी मेरु-दण्ड में लचीलापन लाता है और उसके विभिन्न प्रकार के विकारों (गड़बड़ियों) को दूर करता है।

आंतरिक रूप से यह आसन बहुत प्रभावकारी है। यह पेट के अनेक रोगों एवं क्लेशों को दूर करता है तथा भूख बढ़ाता है। स्वप्नदोष, वायु-विकार, कोष्ठबद्धता (कब्जियत) तथा अपच (बदहजमी) आदि को दूर करने में यह आसन सर्वोत्तम आसनों में एक माना जाता है। यह शक्ति, स्फूर्ति तथा जनन-क्षमता प्रदान करता है।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

स्त्रियों को इस आसन से कुछ विशेष लाभ होते हैं। मासिक स्राव सम्बन्धी अनेक समस्याओं का निदान इस आसन से हो जाता है। यह महिला-अभ्यासी के गर्भाशय (बच्चेदानी), डिम्बाशय तथा प्रजनन-सम्बन्धी अवयवों को सशक्त बनाता है। यह सुन्दरता तथा स्त्रियोचित मोहकता में वृद्धि करता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से शिशु-प्रसव आसान हो जाता है।

शलभ-आसन (टिड्डी की मुद्रा)

शलभ का अर्थ है टिड्डी (एक प्रकार का पतिंगा)। शलभासन का अर्थ हुआ टिड्डी की मुद्रा या स्थिति। यह अत्यंत श्रमसाध्य, किंतु अत्यन्त लोकप्रिय आसन है। यह भुजंगासन का विलोम (उल्टा) आसन है। कुछ आसन ऐसे हैं, जिनका महत्त्व (लाभ) खास आसनों के बाद अभ्यास करने मात्र से बहुत बढ़ जाता है। चूंकि पहले का आसन यदि शरीर के केवल एक खास भाग को ही क्रियाशील बनाता है, शेष भागों को अल्प सक्रिय छोड़ देता है, इसलिए बाद में किया जानेवाला आसन पहले के अप्रभावित भाग को क्रियाशील बनाकर इस अभाव को दूर कर देता है। उदाहरणार्थ, भुजंगासन यदि कमर से ऊपर शरीर के ऊपरी भाग को क्रियाशील बनाता है तो शलभासन कमर से नीचे के भाग को। इस प्रकार इन दोनों आसनों का अभ्यास बारी-बारी से करने पर संपूर्ण शरीर की क्रियाशीलता पूर्ण हो जाती है।

चूंकि यह आसन श्रमसाध्य है, इसलिए प्रारंभ में जो लोग इसका पूरा अभ्यास नहीं कर सकते, इसके सुगम रूप का अभ्यास कर सकते हैं। मुख्य आसन का वर्णन करने के बाद इसके अर्थांश का विवरण प्रस्तुत किया जाएगा।

विधि

तैयारी की स्थिति : पेट के बल भूमि पर लेट जाएं। अपने दाएं या बाएं गाल को भूमि पर रखें। अपने हाथों को शरीर से बिल्कुल सटाकर उसके दोनों ओर पीछे की ओर फैलाएं। दोनों हाथों की मुट्ठियां बांध लें। हाथों के अंगूठों तथा तर्जनी के भागों को भूमि पर रखें। एड़ियों को सटा लें। पैर के अंगूठों को भूमि पर सपाट रखें।

वास्तविक अभ्यास : 1. आप सांस द्वारा जितनी वायु भीतर

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

ले सकते हों, लें। और इस वायु को भीतर रोक रखते समय (कुंभक) अपने सिर को सीधा रखें, तथा ठुड्डी को भूमि पर (तह लगाए तौलिए पर) टिकाएं। अब अधिक देर तक प्रतीक्षा किए बिना, दोनों पांवों को कड़ा करें और उन्हें जितना ऊंचा उठा सकते हों, उतना ऊंचा उठाए। अब आपके शरीर का भार अधिकांशतः मुट्ठियों पर है और संपूर्ण ऊपरी भाग पर भारी दबाव पड़ रहा है। आपकी ठुड्डी भूमि पर या भूमि से थोड़ा ऊपर उठी हुई रह सकती है, जैसा कि स्वाभाविक रूप से हो सके। अब आपकी स्थिति चित्र-24 में दिखाई गई स्थिति जैसी होनी चाहिए। आपके पांव बिल्कुल कड़े रहें, इसपर विशेष ध्यान रखें। घुटनों को न तो झुकाएं और न मोड़ें।

2. कुछ सेकेंड तक इसी स्थिति में रहने की चेष्टा करें। सांस रोक रखने की इस अवस्था (कुंभक) में संपूर्ण शरीर को दृढ़ रखने का प्रयास करें। पांवों को सर्वत्र बिल्कुल कड़ा तथा तना हुआ रखें। इस अवस्था में दो, तीन या इससे अधिक सेकेंड तक जो भी संभव हो, रहें। प्रारंभिक अवस्था में अत्यधिक सांस रोक रखने का प्रयास करें।

3. जब सांस रोकने की क्रिया कुछ सेकेंडों में पूरी हो जाए, तब सांस छोड़ते समय पैरों को धीरे-धीरे भूमि पर लाना या झुकाना प्रारंभ करें। पैरों को एकबारगी नीचे नहीं गिराएं। पैरों को नीचे लौटाने की क्रिया पर नियंत्रण रखें ताकि भूमि पर उनके लौटने की गति क्रमिक एवं मंद रहे। जिस समय तक आपके पांव भूमि का स्पर्श करने लगें, उस समय तक आपकी सांस छोड़ने की क्रिया समाप्त हो जानी चाहिए। तत्पश्चात् गाल को पुनः भूमि पर रखें तथा स्वाभाविक रूप से सांस लें। आपका संपूर्ण शरीर विश्राम में रहे। आपने इस सर्वाधिक श्रमसाध्य आसन का एक चक्र पूरा कर लिया है। छः सेकेंड से आठ सेकेंड तक विश्राम लें और इस आसन के कुछ अधिक चक्र पूरा करें।

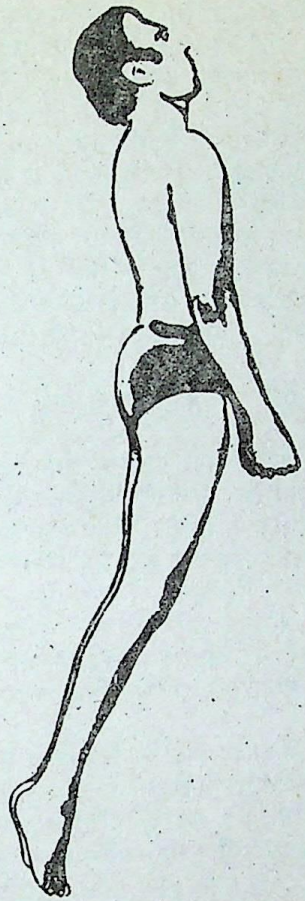
प्रतिबंध : पहले दिन इस आसन को मात्र तीन बार करें और दूसरे दिन चार बार तक। चार बार से अधिक अभ्यास नहीं करें।

शलभासन

अर्थ-शलभासन का अभ्यास उन लोगों द्वारा किया जाना

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 24. शलभासन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

चाहिए, जिन्हें प्रारंभिक अवस्था में पूर्ण आसन के अभ्यास में अत्यधिक ज़ोर लगाना पड़ता हो। कुछ दिनों तक अर्ध-शलभासन का अभ्यास करने के बाद अभ्यासकर्त्ता को पूर्ण आसन के अभ्यास का प्रयास करना चाहिए।

अर्ध-शलभासन के अभ्यास की विधि : इस आसन के अभ्यास की सभी आवश्यकताएं वे ही हैं, जो पूर्ण आसन की हैं। अर्थात् नीचे लेटना, सांस लेना और छोड़ना तथा शरीर का अनुकूलन—सभी वही रहते हैं। अंतर केवल यह है कि आप एक बार में अपने एक ही पांव को ऊपर उठाते हैं, जैसा कि चित्र-25 में दिखाया गया है। यदि आप पहले दाएं पांव को ऊपर उठाते हैं तो दूसरी बार बाएं को ऊपर उठाएं। पांवों का ऊपर उठाना बारी-बारी से हो।

अधिक-से-अधिक छह बार तक (प्रत्येक पांव से तीन-तीन बार) अभ्यास करें।

लाभ : शरीर के अनेक अंगों पर इस आसन का अच्छा (लाभकारी) प्रभाव पड़ता है। भुजंगासन के समान ही यह मेरु-दंड को भीतर की ओर झुकाता है और उसे लचीला बनाता है। पैर के अंगूठों से लेकर नाभि-क्षेत्र तक शरीर के निचले भागों को यह क्रियाशील बनाता है। चूंकि यह रक्त-संचालन-क्रिया को अधिक तीव्र कर देता है, इसलिए इसके फलस्वरूप शरीर का संपूर्ण ऊपरी भाग तत्क्षण रक्त से भर जाता है। आंखें, मुखमंडल, फेफड़ा छाती, गर्दन, कंधे तथा शेष ऊपरी भाग अत्यधिक क्रियाशील तथा सबल हो जाते हैं।

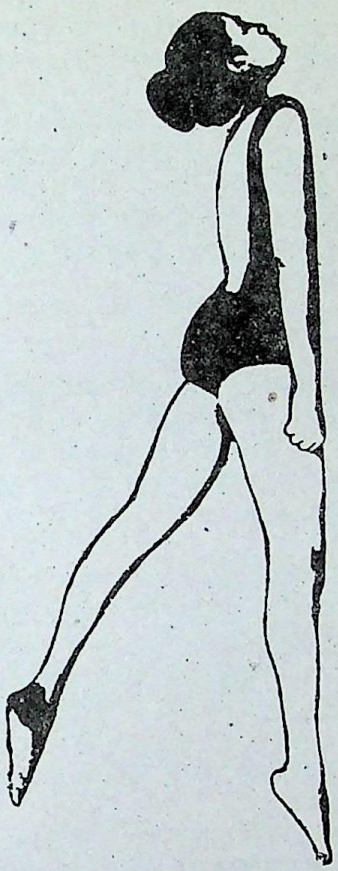
पेट के अनेक रोगों में इसका आरोग्यकारी महत्त्व भी है। यह वृक्कों (गुर्दों), यकृत तथा शरीर के निचले भाग के सभी अवयवों को सक्रियता प्रदान करता है। यद्यपि यह आसन श्रमसाध्य है, तथापि पूर्णरूप से अभ्यास नहीं करने पर भी इसका अच्छा ही प्रभाव होता है। इससे कोई हानि नहीं होती, इसलिए प्रत्येक अभ्यासी के लिए इसकी अनुशंसा की जाती है।

सर्वांग आसन (कंधों पर शरीर का भार डालने की स्थिति)

इस चयन का यह सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण आसन है। यह एकमात्र आसन है, जिसका स्थान सभी आसनों में श्रेष्ठतम शीर्षासन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 25. अर्ध-शलभासन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

के बाद दूसरा है। क्योंकि शीर्षासन से होनेवाले प्रायः सभी लाभ सर्वांगासन से प्राप्त होते हैं। चूंकि शीर्षासन का अभ्यास कठिन है और सबके लिए इसकी अनुशंसा नहीं की जा सकती, इसलिए सर्वांगासन उसका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण विकल्प है। और चूंकि इससे किसी प्रकार की हानि या क्षति की संभावना नहीं है, इसलिए हर कोई इसके उत्तम लाभों के लिए इसका अभ्यास कर सकता है।

'सर्वांग' शब्द संस्कृत के दो शब्दों—सर्व + अंग से बना है। सर्व का अर्थ है सभी या संपूर्ण। अंग का अर्थ है शरीर। अतएव सर्वांग-आसन का अर्थ हो जाता है—संपूर्ण शरीर का आसन। किन्तु चूंकि इस आसन में संपूर्ण शरीर का भार कंधों पर पड़ता है, इसलिए इसे हम स्कंधासन भी कह सकते हैं। कुछ लोग इसे सर्वांग-आसन कहते हैं।

विधि

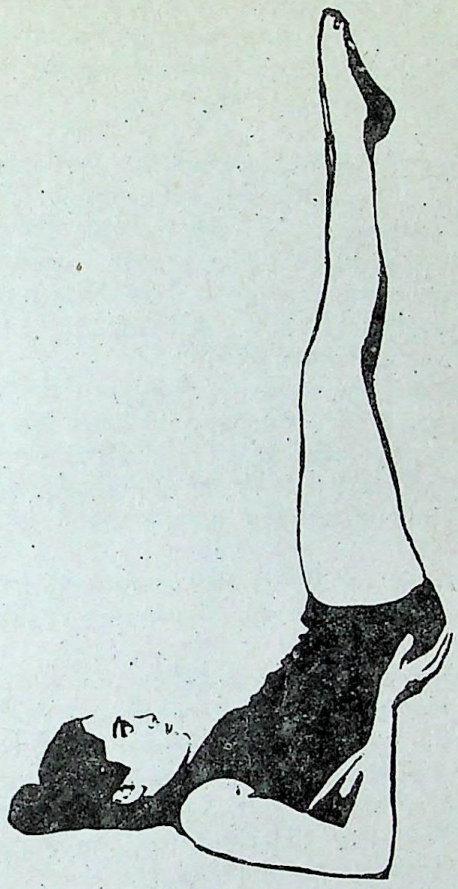
तैयारी की स्थिति : छत की ओर देखते हुए भूमि पर लेट जाएं। अपने शरीर को सपाट (सीधा) कर लें। दोनों हथेलियां भूमि पर तथा दोनों ओर शरीर के अधिक निकट रहनी चाहिएं। एड़ियां तथा पैर के अंगूठों को सटा लें। अब आप उत्तानपाद-आसन के लिए तैयारी की स्थिति में, जैसी कि चित्र-17 में दिखाई गई है, हो जाएं।

वास्तविक अभ्यास : प्रथम चरण—सांस लेते हुए दोनों पांवों को एक साथ ऊपर उठाएं तथा उन्हें लम्बमान कर लें, जैसा कि चित्र-26 में प्रदर्शित किया गया है। साथ-ही-साथ इस प्रकार सांस लें कि जब तक आपके पांव उदग्र या लम्बमान स्थिति में आएं तब तक सांस लेने की क्रिया पूरी हो जाए। सांस लेने की यह क्रिया धीरे-धीरे क्रमिक रूप से, किन्तु निरन्तर होनी चाहिए। पांवों को ऊपर उठाने की गति भी ऐसी ही हो। यह इस आसन का **प्रथम चरण** है।

द्वितीय चरण : आपको अनेक कार्य करने हैं। अब सांस छोड़ना तथा पांवों को ऊपर आकाश की ओर उठाना प्रारंभ करें। सांस छोड़ने की क्रिया समाप्त होने पर जब तक संपूर्ण आसन पूरा हो जाए तब तक स्वाभाविक रूप से सांस लें और छोड़ें। पांवों को

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 26. अर्ध सर्वांग आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

ऊपर उठाते समय अपनी दोनों हथेलियों को कूल्हों के नीचे ले आए और शरीर को ऊपर आकाश की ओर उठाने में दोनों हाथों का सहारा लें । आपके दोनों हाथों को शरीर को ऊपर उठाने की प्रक्रिया में सहायता देनी चाहिए तथा उन्हें शरीर का भार वहन करने में सदा अवलंब या खंभे का काम करना चाहिए ।

शरीर को जितना अधिक संभव हो, उतना सीधा करके ऊपर उठाएं । अंततः आपका शरीर कंधों पर स्थिर या टिका होना चाहिए, आपकी ठुड्डी सीने से सटी रहे (अर्थात् सीने का स्पर्श करती रहे) । आपकी हथेलियां पीठ पर कंधों के निकट रहें और आपकी कुहनियां तथा बांहें भूमि पर । अब आपकी स्थिति वैसी ही होनी चाहिए जैसी कि चित्र-27 में दिखाई गई है । इस द्वितीय चरण में कुछ और भी चीजें करें ।

पांवों की स्थिति ठीक करने का प्रयास करें । दोनों पांव तने हुए, कड़े और सटे रहें । दोनों एड़ियां भी सटी हों और पैरों के अंगूठे छत की ओर निर्देश करते रहें । अपने शरीर को स्थिर रखने का प्रयास करें, अर्थात् हिल-डोल नहीं करें । निश्चल हो जाएं और अब से पूरे समय तक स्वाभाविक रूप से सांस लेते और छोड़ते रहें ।

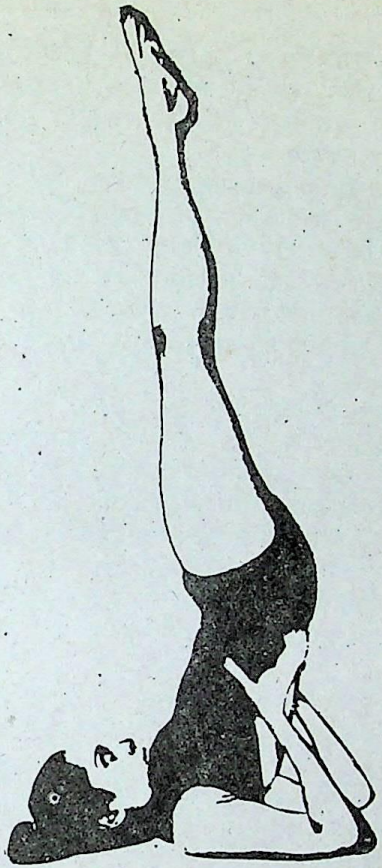
अभ्यास के पहले दिन इस स्थिति में लगभग 30 सेकेंड तक रहें । उत्तरोत्तर इस समय को अधिक-से-अधिक 3 मिनट तक बढ़ाएं ।

तृतीय चरण : पहले पांवों को घुटनों पर से मोड़ लें । अर्थात् आपकी एड़ियां अब जांघों पर तथा कूल्हों से ऊपर हैं । तब क्रमशः और धीरे-धीरे हथेलियों को कूल्हों की ओर लाना प्रारम्भ करें और शरीर को भूमि पर लौट आने दें जब कि हथेलियां शरीर के भार को सहारा देती रहें । दूसरे शब्दों में, शरीर को एकबारगी भूमि पर गिरा नहीं दें । इस स्थिति में लौटते समय दोनों हाथों से तथा कंधों से शरीर के भार का नियत्रण करें ।

लौटते समय पहले कूल्हे भूमि पर आएंगे । उसके बाद एड़ियां तथा पैर के अंगूठों को कूल्हे के बिल्कुल समीप नीचे लाएं । अब पांवों को सामने फैला दें और विश्राम करें । हठयोग-पद्धति के सबसे अधिक मूल्यवान् आसन को आपने पूरा कर लिया

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 27. पूर्ण सर्वांग-आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

है।

आपका शरीर जितनी देर तक कंधों पर टिका रहा है, उसके लगभग चतुर्थांश समय तक विश्राम करें। उदाहरणार्थ, यदि आपका शरीर एक मिनट तक कंधों पर टिका रहा है, तो आप 15 सेकेंड तक विश्राम करें।

सर्वांग-आसन के अभ्यास में कठिनाइयां : जिन लोगों को पूर्ण सर्वांग-आसन के अभ्यास में कठिनाई हो, उन्हें हल्के या मर्यादित रूप से, जैसा कि चित्र-27 में दिखाया गया है, इसका अभ्यास करना चाहिए। इस स्थिति में श्वास-क्रिया, पांवों तथा शरीर को ऊपर उठाने और आसन करने की प्रक्रिया की आवश्यकताएं वही रहती हैं, जो वास्तविक अभ्यास में होती हैं। अंतर केवल ऊपर की ओर जाने में होता है।

आप केवल उतना ही ऊपर जाएं, जितना आपके लिए संभव हो। अपनी हथेलियों को पीठ पर रखते हुए तथा सामान्य रूप से सांस लेते और छोड़ते हुए उसी बिंदु पर रुके रहें। तीन सेकेंड तक रुकने के बाद धीरे-धीरे भूमि पर लौट आएं और विश्राम करें। इस ठहराव की अवधि को उत्तरोत्तर अधिक-से-अधिक तीन मिनट तक बढ़ाएं। और साथ-ही-साथ शरीर को क्रमशः अधिक ऊंचा उठाने का प्रयास करें। कुछ ही सप्ताहों के नियमित अभ्यास से अभ्यासकर्त्ता इस आसन को पूर्ण रूप से करने में समर्थ हो जाएंगे।

आसन के इस रूप से वे ही लाभ होते हैं, जो पूर्ण आसन से होते हैं, यद्यपि मात्रा में अंतर होता है। इस प्रकार, जब अभ्यास-कर्त्ता सर्वांग-आसन के मर्यादित रूप का भी अभ्यास करता है तब उसे (पुरुष या स्त्री) अतिशय लाभ होता है।

प्रतिबन्ध : यह आसन एक सत्र में केवल एक ही बार किया जाता है। यह आसन दुबारा करने या दुहराने योग्य नहीं है। तब समय की सीमा अवश्य रहती है। चूंकि संपूर्ण शरीर के व्यायाम के लिए यह आसन महत्त्वपूर्ण है, इसलिए बहुत-से लोग इसे अधिक देर तक करने का प्रयास करते हैं। कुछ लेखकों तथा योग-शिक्षकों ने इस आसन का अभ्यास लगभग आधा घंटा तक करने की राय दी है। ये लोग अभ्यासकर्त्ता के मस्तिष्क में वह धारणा स्थापित करने की चेष्टा करते हैं कि चूंकि केवल इस एक ही आसन में

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

संपूर्ण शरीर का व्यायाम हो जाता है, इसलिए इसे अधिक देर तक करने से उसे अन्य आसनों के सारे लाभ प्राप्त हो जाते हैं और इस प्रकार अन्य आसनों के अभ्यास की आवश्यकता है ही नहीं या कोई व्यक्ति अन्य कुछ ही आसनों का अभ्यास कर सकता है। यह धारणा बिल्कुल गलत है।

इस आसन में तीन मिनट से अधिक रहने की अनुशंसा मैं नहीं करता। मात्र इस कारण ; क्योंकि यह आसन कुछ ही मिनटों में कोशिकाओं, तंतुओं और केंद्रीय स्नायु-संस्थान को सिंचित तथा पुष्ट करने का कार्य पूरा कर देता है। इस आसन के कार्य की तुलना एक पौधे के सिंचन-कार्य से की जा सकती है। जब कुछ ही मिनटों में पौधे की सिंचाई हो जाती है तब उसे लगातार पानी देते रहना यदि हानिकर नहीं हो, तो भी बिल्कुल अनावश्यक है। इसलिए जब शरीर का ऊपरी भाग विपरीत रक्त-संचालन से पहले ही सिंचित हो चुका है, तब उसे देर तक जारी रखना सर्वथा अनावश्यक तथा हानिकर भी है।

इन स्पष्टीकरणों के साथ मैं पुनः एक बार इस आसन की प्रतिबंधताओं का उल्लेख करना चाहूंगा। सर्वांग-आसन का अभ्यास केवल एक ही बार करें। इस आसन में अधिक-से-अधिक मात्र तीन मिनट तक रहें। यदि आप एक मिनट भी इस आसन में रहते हैं तो वह सर्वथा पर्याप्त होगा।

लाभ : जैसा कि ऊपर पहले लिखा जा चुका है, यह आसन सभी आसनों में श्रेष्ठ शीर्षासन के बाद मूल्य, महत्त्व एवं लाभ की दृष्टि से दूसरा स्थान रखता है। शीर्षासन की भांति सर्वांग-आसन भी यौवन और बल प्रदान करता है तथा विपरीत शरीर-अनुकूलन एवं विपरीत रक्त-संचार के कारण आंतरिक कोशिकाओं, तंतुओं और सभी अवयवों का पोषण करता है। इस आसन में पांवों तथा शरीर के निचले भागों से रक्त ऊपर की ओर प्रवाहित होने लगता है। इस प्रक्रिया में जब रक्त हृदय एवं फेफड़ों में पहुंचता है तब वह शुद्ध हो जाता है और वही शुद्ध रक्त गरदन, सिर तथा मुख-मंडल को मिलता है। इस प्रकार, इस एक ही प्रक्रिया से रक्त-शुद्धि के साथ-साथ शरीर की विभिन्न ग्रंथियों तथा अवयवों का आंतरिक पोषण हो जाता है।

शरीर की विपरीत दशा के कारण इस आसन से पेट के सभी

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अवयवों, हृदय और फेफड़ों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है और इसके परिणामस्वरूप वे सभी सबल हो जाते हैं। इन प्रभावों के कारण, यह आसन उदर, हृदय और फेफड़ों के विभिन्न प्रकार के रोगों का निवारण करता है।

सभी यौन-ग्रंथियों पर भी सर्वांग-आसन का बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। अभ्यासकर्त्ता को यह आसन शक्ति, सबलता, स्फूर्ति और जनन-क्षमता प्रदान करता है। नपुंसकता, यौन-शीतलता, संभोग-शक्ति का अभाव तथा यौनांगों के अन्य विभिन्न दोषों को दूर करता है।

इस आसन का एक विशेष प्रभाव गलग्रंथि (Thyroid gland) पर होता है। गलग्रंथि को शरीर का प्रहरी माना जाता है। इसका यथार्थ कार्य अन्य विभिन्न ग्रंथियों तथा अवयवों को उपयुक्त अवस्था में रखने में सहायता देता है। चूंकि सर्वांग-आसन गलग्रंथी को अत्यन्त प्रभावकारी रूप से सक्रिय करता, संचालित करता और पोषित करता है और उसे अधिक स्वस्थ बनाता है, और चूंकि गलग्रंथि अन्य अनेक छोटी-छोटी ग्रंथियों से संबद्ध है, इसलिए इसकी स्वस्थ दशा उन सभी ग्रंथियों को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करती है

इसके कुछ अन्य लाभ भी हैं, जिनका उल्लेख आवश्यक प्रतीत होता है। मेरु-रज्जु (सुषुम्णा) तथा स्नायु-तंत्र को सुव्यवस्थित करने में इस आसन की अत्यन्त प्रभावकारी भूमिका रहती है। यह मेरुदंड में लचीलापन लाता है, रक्त-संचालन को ठीक करता है और पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक के शरीर के सभी अवयवों को प्रभावित करता है। बोली या आवाज़ पर भी इसका उत्तम प्रभाव पड़ता है।

इसके अतिरिक्त चूंकि इस आसन में रक्त का जमाव या केंद्रीयकरण सिर में नहीं होता, जैसा कि शीर्षासन में होता है, इसलिए कोई व्यक्ति सिर में क्षति या पीड़ा तथा उच्च या निम्न रक्तचाप रहने पर भी इस आसन का अभ्यास कर सकता है। सर्वांग-आसन में चूंकि रक्त का दबाव कंधों, गर्दन, मुखमंडल तथा सिर में वितरित हो जाता है, इसलिए सिर पर रक्त का केवल आंशिक दबाव रहता है। यहां महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि कुछ शारीरिक प्रतिबंधताओं के रहते हुए भी इस आसन का अभ्यास

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

किया जा सकता है और अभ्यासकर्त्ता अतिशय ही लाभान्वित हो सकते हैं। चूंकि यह हलका (मर्यादित), शुद्धिकारक, पोषण करने-वाला तथा शक्तिदायक आसन है, इसलिए प्रत्येक योगाभ्यासी के लिए इसकी अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।

मत्स्य-आसन (मछली की मुद्रा)

मत्स्य का अर्थ है मछली। इसलिए मत्स्य-आसन का अर्थ हुआ मछली की मुद्रा या स्थिति। इस आसन का नामकरण इस तथ्य पर आधृत है कि कोई व्यक्ति जब पूर्णतः इस आसन में रहता है तब वह वैसा प्रतीत होता है, मानों मछली की भांति जल में तैर रहा हो। इस आसन का अभ्यास सर्वांग-आसन के बाद किया जाता है। क्योंकि सर्वांग-आसन में जो शारीरिक क्षेत्र निष्क्रिय रहता है, मत्स्य-आसन में सक्रिय हो जाता है। इसलिए इन दोनों आसनों को बारी-बारी से करने पर संपूर्ण शरीर समान एवं आनुपातिक रूप में क्रियाशील हो जाता है।

विधि

इस आसन में मुख्य प्रयास या उद्देश्य यह रहता है कि भूमि पर लेटते हुए सिर तथा गर्दन के क्षेत्र को पीछे की ओर घुमाएं या मोड़ें। सिर तथा गर्दन का पीछे की ओर मोड़ना या घुमाना दो प्रकार से हो सकता है। एक विधि पद्मासन से संयुक्त है, और दूसरी पद्मासन से रहित। चूंकि पहली विधि कठिन है और इसके लिए पूर्वानुभव आवश्यक है, इसलिए इसका अभ्यास केवल उन्हीं लोगों को करना चाहिए, जो पद्मासन कर सकते हों। किन्तु द्वितीय विधि अपेक्षाकृत सरल है और कोई भी व्यक्ति इसका अभ्यास कर सकता है। अतएव, यहां अभ्यासकर्त्ताओं की शारीरिक क्षमता के अनुकूल इस आसन की दोनों विधियां प्रस्तुत की जाएंगी।

चेतावनी : इसकी कड़ी चेतावनी दी जाती है कि यदि आपने पहले से पद्मासन का अभ्यास नहीं किया है, तो पहली विधि के अभ्यास का प्रयास न करें। दूसरे शब्दों में, यदि आप पद्मासन करना नहीं जानते हों, अथवा उसका कोई अनुभव नहीं हो, तो दूसरी विधि से ही अभ्यास करने का प्रयास करें। किसी प्रकार की

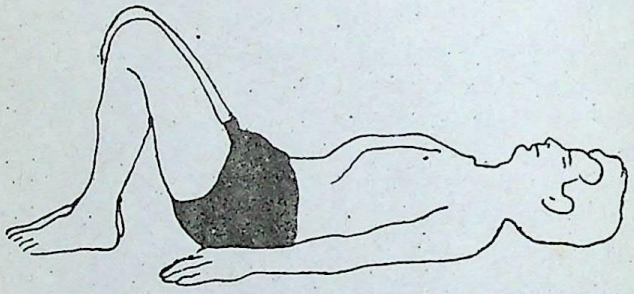
Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

भ्रांति के निवारण के लिए हम पहली विधि को, सं० 1 तथा दूसरी विधि को, सं० 2 से संबोधित करेंगे।

विधि-सं० 1

तैयारी की स्थिति : पहले पद्मासन लगा लें। अर्थात् आपका दाहिना पैर बाईं जांघ पर और बायां पैर दाहिनी जांघ पर रहे। घुटने भूमि को स्पर्श कर रहे हों। आप सीधे बैठे हुए हैं। आपकी दोनों हथेलियां नितम्ब के दोनों ओर भूमि पर हैं। आप स्वाभाविक रूप से सांस ले रहे हैं। दूसरे, पद्मासन में रहते हुए निम्नांकित रीति से भूमि पर लेट जाएं। अपनी हथेलियों को थोड़ा पीछे की ओर खींच लें, और शरीर के भार को सहारा देने के लिए अपनी कुहनियों को मोड़ लें। जब आपकी कुहनियां शरीर-भार को टेके हुई हैं तब एक-एक कुहनी को बारी-बारी से आगे की ओर बढ़ाएं ताकि पूरी पीठ भूमि पर आ जाए। अब आपको भूमि पर उसी प्रकार लेटा रहना चाहिए, जैसा कि चित्र-28 में दिखाया गया है।

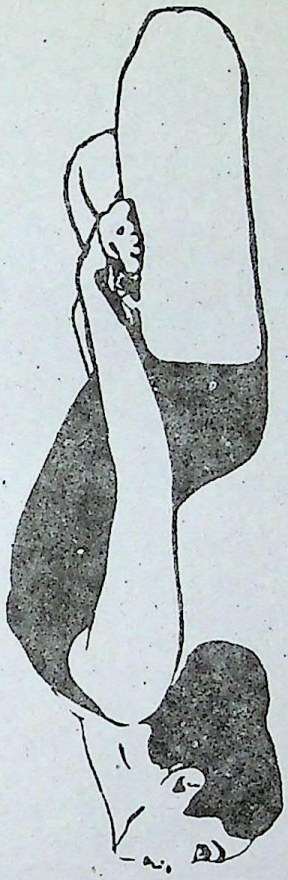


चित्र 28. मत्स्य-आसन के लिए तैयारी की स्थिति

इस स्थिति में आपकी जांघें और घुटने भूमि पर रहें अथवा वे भूमि से थोड़ा ऊपर भी रह सकते हैं। अपनी बांहों को शरीर

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 29. मत्स्य-आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

से सटाकर भूमि पर रखें। स्वाभाविक रूप से सांस लें। अब आप वास्तविक अभ्यास के लिए तैयार हैं।

वास्तविक अभ्यास 1. अपनी हथेलियों को नितम्ब तथा कूल्हों के नीचे ले जाएं और साथ-ही-साथ अपनी कुहनियों को मोड़ लें। 2. सिर को उठाएं और उसे भूमि की ओर झुकाएं ताकि आप शिखा (सिर का ऊपरी भाग) को भूमि पर टिका सकें। 3. अपनी हथेलियों से कूल्हों को सहारा देते हुए शिखा तथा कटि (नितम्ब तथा कमर का ऊपरी प्रदेश) के बीच धनुषाकार बनाने की कोशिश करें। अब आपके शरीर का भार दो बिन्दुओं—सिर तथा नितम्ब पर टिका हुआ है। 4. अपनी हथेलियों को पैरों पर ले आएं और पैर के अंगूठों को दृढ़ता से पकड़ें। स्वाभाविक रूप से सांस लें। अब आप पूर्ण मत्स्य-आसन में हैं, जैसा कि चित्र-29 में दिखलाया गया है। इस आसन में छः से आठ सेकेंड तक रहें।

5. अब आप निम्नांकित विधि से भूमि पर लौट रहे हैं :

(1) पैर के अंगूठों को छोड़ दें और अपनी हथेलियों को नितंब पर ले आएं। अपनी कुहनियों को मोड़ लें और उनपर शरीर के भार को टिकाएं। (2) नितंब को खींचते हुए सिर को ऊपर की ओर उठाएं, गरदन को सीधा कर लें और उन्हें पुनः भूमि पर रखें। तत्पश्चात् पद्मासन को तोड़ दें (पांवों को खोल दें) और पांवों को फैला दें। अपने हाथों को भूमि पर ले आएं। इस प्रकार आपने मत्स्य-आसन का एक चक्र (दौर) पूरा कर लिया है। अब लगभग छः से आठ सेकेण्ड तक, दो स्वाभाविक सांस लेने तक, विश्राम करें। तत्पश्चात् इसी विधि से इस आसन के और अधिक चक्र पूरे करें।

टिप्पणी : यह आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक बार के अभ्यास के अन्त में पद्मासन को खोल दें। यदि आप चाहें तो पद्मासन को रखते हुए अभ्यास के अन्य दौर तब तक जारी रख सकते हैं, जब तक कि सभी दौर या चक्र समाप्त न हो जाएं।

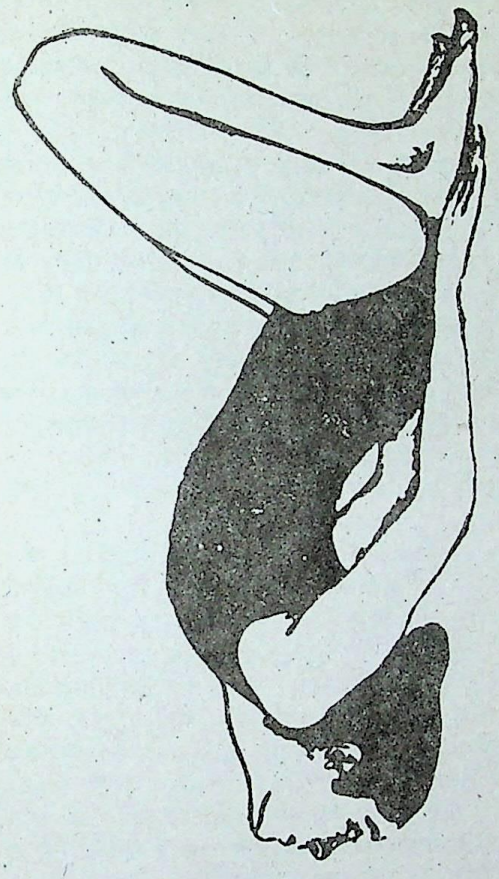
प्रतिबन्ध : अधिक-से-अधिक चार बार अभ्यास करें, दो या तीन बार अभ्यास करना सर्वथा पर्याप्त होगा।

विधि-सं० 2

तैयारी की स्थिति : 1. पीठ के बल भूमि पर लेट जाएं।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 30. सरल मत्स्य-आसन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अपने पूरे शरीर को भूमि पर आने दें। पांवों को फैला दें। आप की हथेलियां भूमि पर तथा दोनों बगल में देह के बिल्कुल समीप रहनी चाहिए।

2. अपने पांवों को घुटनों के पीछे से मोड़ लें। एड़ियों को कूल्हों के अधिक निकट ले आएं। घुटनों को एक साथ सटा लें तथा एड़ियों को एक-दूसरे के अधिक निकट रखें। अपनी बांहों और हथेलियों को भूमि पर रखें। अब आप वास्तविक अभ्यास के लिए प्रस्तुत हैं।

वास्तविक अभ्यास : 1. अपनी हथेलियों को कूल्हों के नीचे ले आएं। कुहनियों को मोड़ लें और शरीर का भार उनपर डालते हुए सिर को भूमि से थोड़ा ऊपर उठाएं। अब शिखा (सिर की चोटी) को भूमि पर रखें, अब कूल्हों या नितंब को पीछे खींचते हुए और कुहनियों से सहारा देते हुए सिर तथा नितंब-प्रदेश के बीच धनुषाकार बनाने का प्रयास करें, जैसा कि चित्र-30 में दिखाया गया है। जब वैसा धनुषाकार बन जाएं कि सिर पर कुछ भार आ जाए तब उस अवस्था में छः से आठ सेकेंड तक रहें। इस आसन में पूरे समय तक स्वाभाविक रूप से सांस लें। अब शरीर का भार सिर, नितंब तथा आंशिक रूप से एड़ियों पर टिका है। बांहें, हाथ और हथेलियां फैली हुई तथा शरीर के अधिक समीप हैं। दोनों हथेलियां भूमि पर हैं।

2. इस आसन में छः से आठ सेकेंड तक रहने के बाद निम्नांकित विधि से तैयारी की स्थिति में वापस आ जाएं : अपनी हथेलियों को पुनः कूल्हों के नीचे ले आएं तथा कुहनियों को मोड़ लें। अब पहले सिर को ऊपर की ओर उठाएं, तब नितंब का सहारा लेते हुए उसे (सिर को) पुनः भूमि पर ले आएं। जब सिर तथा पीठ भूमि पर आ जाएं तब अपनी हथेलियों तथा बांहों को पुनः भूमि पर ले आएं और उन्हें शरीर के दोनों ओर बगल में फैला दें। अब पांवों को फैलाकर सीधा कर लें। इस प्रकार आपने मत्स्य-आसन का एक चक्र (दौर) पूरा कर लिया। अब छः से आठ सेकेंड तक विश्राम करें। तत्पश्चात् इसी प्रकार इस आसन के अन्य चक्रों को पूरा करने का प्रयास करें।

प्रतिबन्ध : पहले दिन केवल एक ही बार अभ्यास करें। इसे उत्तरोत्तर तीन बार तक बढ़ाएं। तीन बार से अधिक अभ्यास नहीं

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

करें। यदि दो बार अभ्यास कर लेते हैं तो वहां पर्याप्त होगा।

लाभ : इसका एक लाभ यह है कि सर्वांग-आसन में शरीर का जो भाग क्रियाशील नहीं होता, उसे मत्स्य-आसन क्रियाशील बनाता है। इस क्रियाशीलता के कारण छाती, गरदन, मुख तथा कंधों के प्रदेश और सिर का पूरा व्यायाम हो जाता है और वे सबल होते हैं।

इस आसन के अन्य अनेक लाभ हैं। मुखमंडल के तंतुओं पर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। यह मेरुदंड को ऊपर से लेकर नीचे तक प्रभावित करता है और इस प्रकार इससे संबद्ध गड़बड़ियों को ठीक करता है। गरदन तथा कंधों की तकलीफ में भी इसका सुधारात्मक प्रभाव होता है। जो लोग, जिनकी गरदन में तनाव हो। पाएंगे कि यह आसन उनके उस तनाव को दूर करने में बहुत सहायक है। इस आसन से पेट की मांसपेशियों में भी सक्रियता आती है और इस प्रकार आंतरिक अवयवों पर भी इसका उत्तम प्रभाव होता है।

धुनरासन (धनुष की स्थिति)

'धनुर्' शब्द संस्कृत के 'धनुः' से व्युत्पन्न है, जिसका वही अर्थ होता है, जो 'धनु' या 'धनुष' का। इन सभी शब्दों का एक ही अर्थबोध है और वह है 'धनुष'। अतः 'धनुरासन' का अर्थ हुआ— धनुष की स्थिति या धनुष-जैसी मुद्रा। यह अत्यन्त लोकप्रिय आसन है। चूंकि इस आसन में शरीर की आकृति धनुष जैसी होती है, इसीलिए इसका यह नाम पड़ा है। किन्तु याद रखें, यह केवल धनुष है, तीर के साथ खींचे गए धनुष का संयुक्त रूप नहीं।

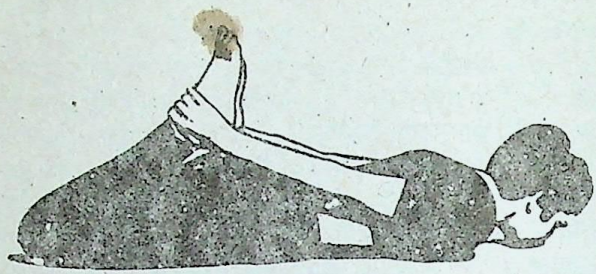
विधि

तैयारी की स्थिति : पेट के बल लेट जाएं। अपने हाथों को दोनों बगल फैला दें। तब पांवों को घुटने पर से मोड़ें। अपनी एड़ियों को नितंब-प्रदेश के अधिक समीप लाएं। अब टखनों को अपने हाथों से दृढ़तापूर्वक पकड़ें। यदि आपको टखनों को पकड़ने में कठिनाई हो तो पैर के अंगूठों को पकड़ें। घुटनों को सटा लें तथा टखनों को एक-दूसरे के अधिक निकट ले आएं। अपने दाएं

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अथवा बाएं गाल को भूमि पर रखें। अब आपकी स्थिति चित्र-31 जैसी होनी चाहिए। अब आप वास्तविक अभ्यास के लिए प्रस्तुत हैं।



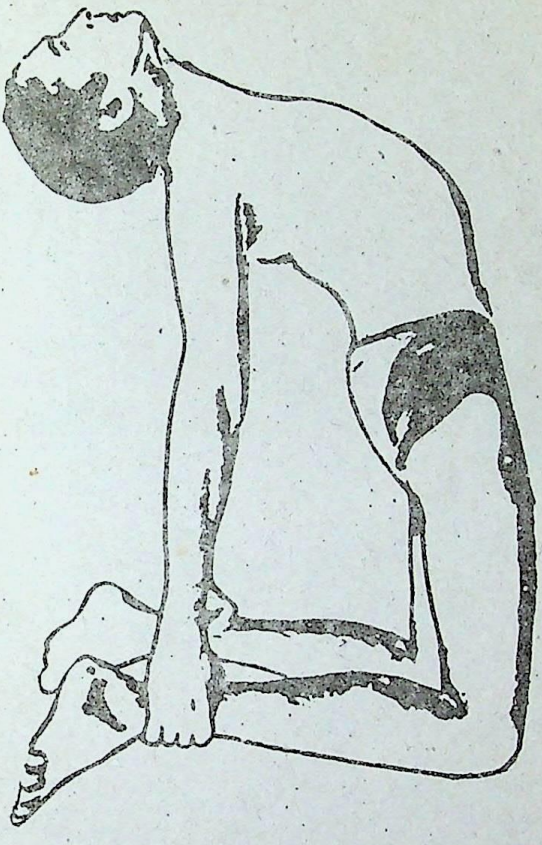
चित्र 31. धनुरासन के लिए तैयारी की स्थिति

वास्तविक अभ्यास : 1. आप जितनी अधिक वायु सांस द्वारा भीतर ले सकते हों, उतनी लें। सांस लेने की क्रिया समाप्त हो जाने के बाद आप अपनी गरदन तथा सिर को सीधा कर लें। सांस को रोक रखें, और अधिक देर प्रतीक्षा किए बिना अपने पैरों से पीछे की ओर झटका दें। एकाएक अधिक ज़ोर नहीं लगाएं। नरम बने रहें। दोनों टखनों को दोनों हाथों से पकड़े रहें और पांवों को सीधे पीछे की ओर, जितना वे आ सकें, आने दें। अपने को स्थिर कर लें। अब आपकी बांहें बिल्कुल सीधी और तनी हुई हैं तथा पेट पर दबाव पड़ रहा है। आपको चित्र-32 के समान हो जाना चाहिए। आप धनुरासन में हैं। सांस रोकते हुए इस आसन में पांच से छः सेकेंड तक रहें।

2. सांस रोकते हुए इस आसन में लगभग छः सेकेंड तक रहने के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ना प्रारंभ करें और मंथर गति से भूमि पर लौट आएं। शरीर को एकाएक नीचे नहीं गिराएं। लौटते समय टखनों को पकड़े ही रहें। लौटने के क्रम में बराबर

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 32. धनुरासन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

एक समान गति बनाए रखें। जब आप तैयारी की अवस्था में आ जाएं तब अपने गाल को पुनः भूमि पर रखें और स्वाभाविक रूप से सांस लें और छोड़ें। अब टखनों को छोड़ दें और पांवों को

चित्र 33. धनुरासन

क्रमिक रूप से भूमि पर लौट आने दें। बांहों और हाथों को शरीर के दोनों ओर भूमि पर ले आएं तथा विश्राम करें। आपने धनुरासन का एक चक्र या दौर पूरा कर लिया है। छः से आठ सेकेंड तक

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

विश्राम करें और तब कुछ अधिक चक्र का प्रयास करें।

टिप्पणी : इस अवस्था के विषय में कुछ खास चीजें हैं, जिन्हें यहां स्पष्ट कर देना आवश्यक प्रतीत होता है। प्रथम, दोनों पांव ही दोनों हाथों को खींच रहे हैं, न कि अन्य कोई युक्ति। अतएव, आपका सारा प्रयास पावों से पीछे की ओर खिचाव का होता है। ऐसा करने से पांव हाथों को खींचना आरंभ करते हैं और हाथ कंधों तथा छाती को और सिर-क्षेत्र पूरी तरह ऊपर की ओर उठा रहता है। इसके अतिरिक्त आप अपने घुटनों को भी भूमि से ऊपर नहीं उठाते हैं, बल्कि आपके घुटने भूमि पर ही तथा एक-दूसरे के अधिक समीप रहते हैं। दोनों टखने भी सटे रहते हैं। केवल पेट के ऊपर का भाग ही उठा हुआ तथा ऊपर की ओर खिचा रहता है। अर्थात् आपके सिर तथा सीने के क्षेत्र ही ऊपर की ओर खिचे रहते हैं। इस अवस्था में रहने की पूरी अवधि तक आपको ऊपर की ओर देखते रहना चाहिए।

प्रतिबन्ध : पहले दिन इस आसन का केवल दो बार अभ्यास करें। तत्पश्चात् कुछ दिनों में इसे अधिक-से-अधिक चार बार तक बढ़ाएं। दो या तीन बार अभ्यास करना पर्याप्त होगा।

लाभ : यह शरीर की संधियों या जोड़ों को सक्रिय तथा सबल बनाने वाले सर्वोत्तम आसनों में से एक है। यह आसन शरीर की छोटी-बड़ी सभी संधियों को क्रियाशील बनाता है।

इस आसन के आन्तरिक एवं बाह्य अनेक अच्छे प्रभाव होते हैं। पेट की सभी मांसपेशियों तथा अवयवों पर इसका रोग-निवारणकारी, सुधारात्मक तथा सबलकारी प्रभाव होता है। यह पेट के अनेक प्रकार के रोगों को दूर करता है, पाचनशक्ति बढ़ाता तथा उदर एवं नितम्ब प्रदेश के अतिक्ति (फालतू) वज़न तथा चर्बी को दूर कर देता है। सम्पूर्ण मेरुरज्जु (सुषुम्णा नाड़ी) पर भी इसका उत्तम प्रभाव पड़ता है। यह मेरुदण्ड में लचीलापन लाता है तथा पीठ की किसी भी गड़बड़ी या पीड़ा को दूर करता है।

धनुरासन से मुखमण्डल इतना अधिक क्रियाशील हो जाता है कि रक्त ऊपरी नलिकाओं में तेजी से प्रवाहित होने लगता है, जिससे सम्पूर्ण क्षेत्र में शक्ति-संचार तथा पोषण हो जाता है। छाती, फेफड़े तथा गरदन सबल एवं क्रियाशील बन जाते हैं।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation.Foundation, Chandigarh

महिलाओं को इससे कुछ विशिष्ट लाभ होते हैं। यह मासिक-स्राव की गड़बड़ी तथा जननांगों से सम्बंधित अन्य रोगों को ठीक कर देता है।

हलासन (हल-आसन)

हल का अर्थ लांगल या खेत जोतने का उपकरण-विशेष है। अतः 'हलासन' का अर्थ होता है हल-जैसी स्थिति। यह हठयोग-पद्धति के सर्वश्रेष्ठ आसनों में से एक है। इस आसन के कुछ विलक्षण गुण एवं उत्कृष्ट लाभ हैं। इनके कारण, आसनों की सूची में इसका अत्यन्त प्रमुख स्थान है।

विधि

यह आसन दो प्रकार से किया जा सकता है। यद्यपि पहला प्रकार दूसरे की अपेक्षा आसान है, फिर भी दोनों के लगभग एक ही प्रभाव और लाभ हैं। चूंकि यह अधिक महत्त्वपूर्ण आसन है, इसलिए मैं दोनों ही प्रकारों की क्रियाविधि-सम्बन्धी प्रक्रियाएं प्रस्तुत करूंगा। मैं पहले अपेक्षाकृत सुगम आसन को प्रस्तुत करना चाहूंगा।

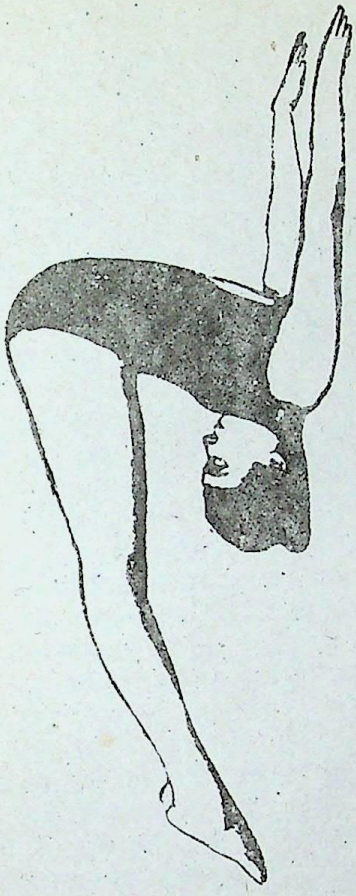
विधि-सं० 1

तैयारी की स्थिति: पीठ के बल सपाट लेट जाएं। पूरे शरीर को फैला दें। बिल्कुल सीधा हो जाएं। दोनों एड़ियों को तथा पैर के अंगूठों को सटा लें। हथेलियों को भूमि पर रखें तथा उन्हें शरीर के दोनों बगल में बिल्कुल समीप ले आएं। अपनी गरदन तथा सिर को सीधा कर लें। आपको उत्तान-पाद आसन के लिए तैयारी की स्थिति-जैसा हो जाना चाहिए (देखें, चित्र-संख्या 15)। अब आप वास्तविक अभ्यास के लिए प्रस्तुत हैं।

वास्तविक अभ्यास: 1. अपने पैरों को फैलाकर कड़ा कर लें। पैरों के अंगूठों को भी फैल जाने दें तथा वे सिर की विपरीत दिशा में निर्देश करते रहें। अब सांस लें और साथ-ही-साथ अपने दोनों पांवों को तब तक ऊपर की ओर उठाएं जब तक कि वे लम्बरूप स्थिति में न आ जाएं। सांस लेने की क्रिया तथा पांवों

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



चित्र 34. सरल हलासन

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

को ऊपर उठाने की क्रिया में समकालिकता होती है अर्थात् ये दोनों क्रियाएं एक ही समय में घटित होती हैं। दोनों हथेलियों को भूमि पर वहीं रखें, जहां वे पहले थीं।

2. जब आप उदग्र बिन्दु पर पहुंच जाते हैं तब सांस छोड़ना और साथ-ही-साथ सिर-क्षेत्र की ओर पांवों को झुकाना आरम्भ कर दें। सिर के आगे भूमि को उसी दूरी पर छूने का प्रयास करें, जहां पैर के अंगूठों के लिए छू सकना सम्भव हो। आप केवल उतनी ही दूर तक जाएं, जहां तक जाना आपके लिए सम्भव हो। जहां आप टिक सकते हों, उसी बिन्दु पर टिक जाए और वहीं अपने को स्थिर कर लें। सांस छोड़ने की क्रिया समाप्त हो जाने के बाद स्वाभाविक रूप से सांस लेते और छोड़ते रहें जब तक कि सम्पूर्ण आसन पूरा न हो जाए। अब आपकी स्थिति वैसी होनी चाहिए, जैसी कि चित्र-34 में दिखाई गई है। आठ से दस सेकेण्ड तक इस स्थिति में रहें। अब आप हलासन में हैं।

टिप्पणी : जब तक आप द्वितीय अवस्था में रहें, तब तक पैरों को बिल्कुल कड़ा रखें। घुटनों पर से पांवों को मोड़ें नहीं। पैर की उंगलियां फैली हुई और आगे की ओर तनी हुई हों या भूमि को स्पर्श कर रही हों। दोनों हथेलियों को भूमि पर रखें और बांहें तथा हाथ तनी हुई अवस्था में और स्थिर रहें।

3. लगभग दस सेकेण्ड तक द्वितीय अवस्था में रहने के बाद पीठ को भूमि पर लौटाना प्रारम्भ करें। लौटने की इस अवस्था पर नियंत्रण रखें। एक-एक इंच करके पीठ को भूमि पर आ जाने दें। यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है कि आप क्रम-क्रम से, धीरे-धीरे तथा एक-सी गति से भूमि पर वापस आएं। लौटने की अवस्था की पूरी अवधि में अपने पांवों तथा पैर की उंगलियों को बिल्कुल कड़ा रखें। आपके पांव छड़ी के समान (तने हुए) होने चाहिए। अब एड़ियां भूमि का स्पर्श करें तब सम्पूर्ण शरीर को विश्राम लेने दें। आपने प्रसिद्ध हलासन का एक चक्र पूरा कर लिया है। जब छः से आठ सेकेंड तक विश्राम करें। तत्पश्चात् उसी प्रकार कुछ अधिक चक्रों का प्रयास करें, जिस प्रकार पहले चक्र में किया है।

प्रतिबन्ध : दो चक्रों से इस आसन का अभ्यास प्रारम्भ करें।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

इसे अधिक-से-अधिक चार चक्रों तक बढ़ाएं। दो या तीन चक्रों का नियमित अभ्यास सर्वथा पर्याप्त होगा।

विधि-सं० 2

तैयारी की स्थिति : इस दूसरे प्रकार की तैयारी की स्थिति वही है, जो पहले प्रकार की। अतएव वहां दिए गए निर्देशों के अनुसार अपने को तैयार कर लें।

वास्तविक अभ्यास : 1. सांस खींचते हुए दोनों हाथों को समानान्तर रखकर दो छड़ियों के समान ऊपर की ओर उठाएं। हाथों को सिर के सामने लाएं और हथेलियों के पृष्ठ-भाग को भूमि पर समानान्तर रूप से रख दें। सांस लेने और हाथों को ऊपर उठाने की क्रिया एक ही समय में इस प्रकार घटित हो कि हाथों के भूमि का स्पर्श करने के समय तक आपकी सांस लेने की क्रिया जारी रहे। जब हाथ भूमि का स्पर्श करने लगें तब सांस छोड़ें।

2. सांस छोड़ने की क्रिया की समाप्ति के तुरन्त बाद सांस लेना और पैरों को ऊपर उठाना प्रारम्भ करें। अब सांस लेते हुए दोनों पैरों को उदग्र (लम्ब) रूप में ऊपर ले आएं, जैसा कि चित्र-35 में दिखाया गया है।

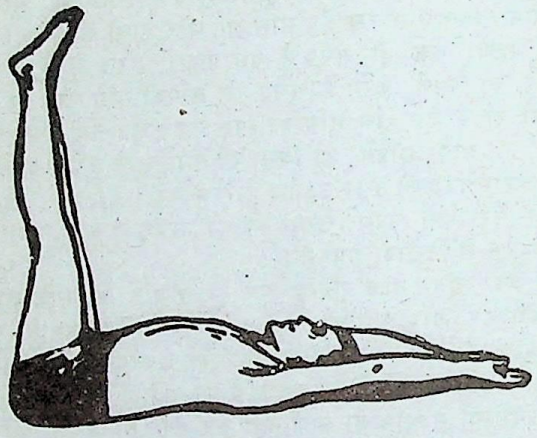
जब पांव उदग्र बिन्दु पर पहुंच जाएं, तब सांस छोड़ना प्रारम्भ करें और साथ-ही-साथ पांवों को सिर के समाने, भूमि की ओर और हाथों की उंगलियों से ऊपर झुकाना शुरू करें। अब अपने पैरों की उंगलियों को भूमि पर रखें। यदि आप पैरों की उंगलियों से भूमि का स्पर्श नहीं कर सकें, तो केवल वहीं तक नीचे ले जाएं, जहां तक ले जाना आपके लिए सम्भव हो। सांस छोड़ने की क्रिया समाप्त हो जाने पर स्वाभाविक रूप से सांस लें और छोड़ें। सांस को हर्गिज़ नहीं रोक रखें। स्वाभाविक रूप से श्वास-क्रिया जारी रखने का प्रयास करें। आप अपने को उसी बिन्दु पर स्थिर कर लें, जहां कर सकते हों।

इस स्थिति में कुछ खास बातों पर ध्यान रखें। आपके दोनों पांव छड़ी के समान कड़े होने चाहिएं। पैरों की उंगलियां बाहर की ओर फैली हुई और भूमि पर या उसके अधिक निकट रहें। घुटनों को न तो ढीला करें और न मोड़ें ही। बांहों, हाथों और हथेलियों को एक-दूसरे के समानान्तर रखें। किन्तु, जांघों, घुटनों,

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

टांगों, पैरों और पर की अंगुलियों को एक-दूसरे के अधिक निकट रखें। इन आवश्यकताओं की पूर्ति हो जाने पर आप पूर्ण हलासन की स्थिति में आ गए हैं, जैसा चित्र-36 में प्रदर्शित किया गया है। इस अवस्था में लगभग दस सेकेंड तक रहें।



चित्र 35. हलासन की द्वितीय अवस्था

3. लगभग दस सेकेंड तक इस अवस्था में रहने के पश्चात् आप क्रमिक एवं नियंत्रित रूप से निम्नांकित विधि के अनुसार वापस लौटें। लौटने की प्रक्रिया का वही महत्त्व है, जो संपूर्ण आसन के अभ्यास का है। अतएव आप अपना सारा ध्यान समगति

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

से धीरे-धीरे और नियंत्रित रूप से वापस लौटने पर दें। अपने कंधों को पहले भूमि पर आ जाने दें, तब कांख, पसली और कूल्हे के बीच वाले भाग को, उसके बाद कमर के पिछले भाग को, तत्पश्चात् कूल्हे को और सबसे अंत में क्रमशः जांघों, पांवों तथा एंड़ियों को। एक-एक इंच करके भूमि पर आ जाने का प्रयास करें।

चित्र 36. हलासन

लौटते समय हाथों को वहीं रहने दें, जहां वे पहले से हैं। केवल पावों को समेट लें। संपूर्ण शरीर को भूमि पर ले आएं और एड़ियों को भूमि पर गिरने दें। जब एड़ियां भूमि को छूने लगें तब दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और उन्हें समानान्तर रखते हुए, दो समानान्तर छड़ियों के समान, भूमि पर वापस ले आएं।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

अब विश्राम करें। संपूर्ण शरीर को ढीला एवं शिथिल हो जाने दें। छः से आठ सेकेंड तक विश्राम करें। अब पहले चक्र के समान उसी क्रम से कुछ और अधिक चक्रों को पूरा करें।

प्रतिबन्ध : पहले दिन के अभ्यास में केवल एक चक्र पूरा करें। कुछ दिनों में उत्तरोत्तर चार चक्र तक जाएं। चार चक्रों का अभ्यास अधिकतम है।

लाभ : हलासन का कुछ विशेष महत्त्व है। तंत्रयोग के अनुसार यौन-शक्ति की प्राप्ति के लिए यह विलक्षण आसन है। यह सभी यौन-ग्रंथियों को सशक्त, सक्रिय एवं पुष्ट बनाता है और उन सब-को शक्ति, सुदृढ़ता एवं जीवनी शक्ति प्रदान करता है। इसके अति-रिक्त दुर्बल बनी यौन-ग्रंथियों की दशा सुधारने तथा रोग-निवृत्ति में इसका विशेष महत्त्व है। इन मूल्यों के कारण, नपुंसकता, काम-शीतलता (संभोगेच्छा का अभाव) तथा यौन-शक्ति की कमी की स्थिति में यह आसन दवा का काम करता है।

इस आसन के अन्य अनेक उत्कृष्ट लाभ हैं। इससे पीठ की रीढ़ के प्रत्येक भाग का व्यायाम हो जाता है। संपूर्ण मेरुरज्जु (सुषुम्णा नाड़ी) सामान्य तथा सुखकर स्थिति में आ जाता है। इस प्रकार, जहां तक मेरुदंड के लचीलेपन का संबंध है, प्रभाव-कारिता में यह आसन अन्य सभी आसनों से बढ़कर है।

शरीर का फालतू वज़न घटाने में हलासन का बहुत ही अच्छा प्रभाव होता है। यह शरीर को दुर्बल बनाए बिना अधिक वज़न को कम कर देता है। यह कमर की चौड़ाई को घटाकर, पाचन-संस्थान को शक्ति प्रदान कर, चर्बी को दूर कर तथा संपूर्ण स्नायु-संस्थान को क्रियाशील बनाकर शरीर को सुडौल बनाता है।

मुखमंडल पर भी इसका बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। चूंकि इससे रक्त-संचार तीव्र गति से होता है और शरीर के ऊपरी भागों में रक्त कत्र हो जाता है, इसलिए हलासन संपूर्ण क्षेत्र का पोषण करता है और इससे मुखमंडल में सक्रियता आने के अतिरिक्त यौवन की कांति की उपलब्धि तथा उसमें वृद्धि होती है।

इसके अलावा, यह पेट, सीने, फेफड़ों तथा जननांगों के अनेक रोगों को दूर करता है। इसके समस्त लाभों को सूची बद्ध किए बिना निष्कर्षतः यही कहा जा सकता है कि यदि आप हलासन का अभ्यास नियमपूर्वक करें तो आप इसके अनगिनत आंतरिक एवं

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

बाह्य लाभों से पुलकित हो उठेंगे। सभी अभ्यासकर्त्ताओं के लिए, चाहे वे बच्चे, जवान या वयस्क हों, इसकी अनुशंसा की जाती है। सदा इसका प्रभाव अच्छा ही होता है।

शव आसन (विश्राम की स्थिति)

इस आसन का पूर्ण विवेचन अध्याय-4 में पहले ही किया जा चुका है। अतः अभ्यासकर्त्ताओं को सलाह दी जाती है कि वे इसके लिए वहीं देखें तथा अभ्यास के दौर में इसका अभ्यास अन्य सभी आसनों के बाद करें। अंत में विश्राम के लिए इस आसन का प्रयोग होना चाहिए।

प्रति दिन के अभ्यास के लिए निर्देश

प्राणायाम तथा आसनों की प्रस्तुतीकरण उसी क्रम में होना चाहिए, जिस क्रम में आपका दैनिक अभ्यास हो। अर्थात्, सबसे पहले उज्जयी प्राणायाम, तब सूर्य-नमस्कार और उसके बाद उत्तानपाद तथा इसी प्रकार अन्य आसन।

यदि आप चाहें तो अभ्यास के इस क्रम में एक परिवर्तन कर सकते हैं। आप सबसे पहले सूर्य-नमस्कार का अभ्यास कर ले सकते है, तब उज्जयी प्राणायाम, तत्पश्चात्, उत्तानपादासन और उसके बाद अन्य आसनों का अभ्यास। शरीर का तापमान सामान्य तथा क्रियाशीलता मद रहने पर ही प्राणायाम कर लेना आवश्यक है। चूंकि सूर्य-नमस्कार मंद गति से होता है और इससे शरीर की क्रियाशीलता की आवश्यकता पूरी हो जाती है, इसलिए उज्जयी प्राणायाम के पहले इसका अभ्यास सर्वथा उपयुक्त होता है। अतएव यदि आप सूर्य-नमस्कार से अभ्यास आरंभ करें, तो यह अतिशय ही वांछनीय होगा। किंतु, फिर भी यह पसदगी अनिवार्य नहीं है। आप सुविधानुसार इसका निर्णय स्वयं कर लें।

यहां दूसरी उल्लेखनीय बात इस चयन के आसनों की प्रकृति के विषय में है। चूंकि इस चयन के प्रथम पांच आसन सरल हैं और उनके लिए किसी शारीरिक क्षमता की पूर्व शर्त आवश्यक नहीं है, इसलिए लगभग एक महीने तक पहले इनका ही अभ्यास किया जाना चाहिए। जब अभ्यासकर्त्ता इन आसनों को पूरी तरह

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

तथा संतोषजनक रीति से करने लगें तभी उन्हें शेष आसनों के अभ्यास का प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार इन सबको संपादित करने में उन्हें कोई दबाव या कठिनाई की अनुभूति नहीं होगी। और, इस उत्तरोत्तर अभ्यास से उन्हें प्राप्त होनेवाला लाभ भी बहुत अधिक बढ़ जाएगा।

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

योग द्वारा रोगों की चिकित्सा

(सचित्र)

डा० फुलगेंदा सिन्हा

योग विद्या के अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त विद्वान डा० फुलगेंदा सिन्हा ने इस पुस्तक में अनेक शारीरिक तथा मानसिक रोगों के इलाज के लिए योगासन, प्राणायाम तथा योग क्रियाएं बताई हैं। प्रत्येक योग आसन तथा योग क्रिया को सरल भाषा में एवं चित्रों सहित समझाया है ताकि एक सामान्य व्यक्ति भी पूरा-पूरा लाभ उठा सकें।

कठिन आसनों को उनके मूल रूप के साथ सरल रूपों में भी समझाया गया है।

मूल्य : 15.00

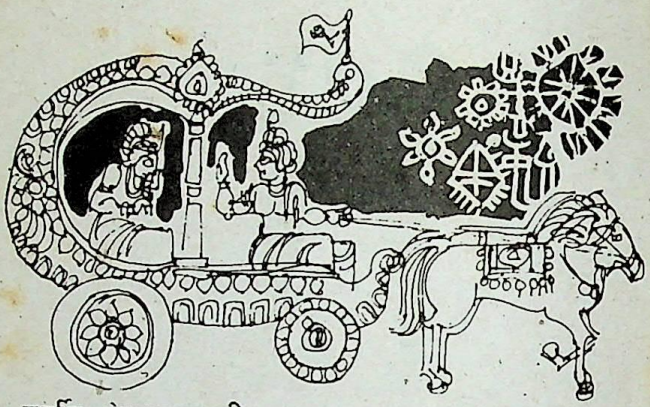
आनन्द पेपरबैक्स

मदरसा रोड, कश्मीरी गेट, दिल्ली-110006

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

महाभारत



महर्षि वेद व्यास की अमर रचना—संस्कृत साहित्य के गौरव ग्रन्थ 'महाभारत' की मूल कथा पाकेटबुक पाठकों के लिए पहली बार सरल हिन्दी भाषा में प्रस्तुत है। 'महाभारत' देश-विदेश के करोड़ों पाठकों को आशा और विश्वास का अखंड संदेश देनेवाला, भारत की महान् संस्कृति का जीवंत प्रतीक है। इस अमूल्य निधि का सरल-संक्षिप्त रूपान्तर प्रसिद्ध साहित्यकार राजेन्द्र शर्मा ने किया है।

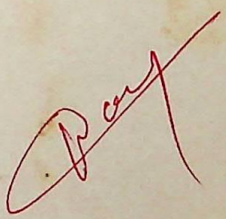
14 रुपये

अपने निकटतम पुस्तक-विक्रेता से खरीदें
या वी० पी० द्वारा मंगवाएं।

आनन्द पेपरबैक्स
मदरसा रोड, कश्मीरी गेट, दिल्ली

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh



Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh